

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS  
JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV  
DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI NGABLAK TAHUN AJARAN  
2019/2020 KECAMTAN TURI KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:

Anisa Dwi Oktaviani

16604221069

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS  
JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS  
IV DAN V SD NEGERI NGABLAK TAHUN AJARAN 2019/2020  
KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh :

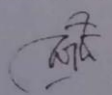
Anisa Dwi Oktavinai

NIM 16604221069

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

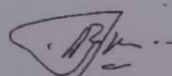
Yogyakarta, 5 Mei 2020

Mengetahui  
Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes  
NIP. 1967071 19942 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd  
NIP. 19601219 198803 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Dwi Oktavinai

NIM : 16604221069

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Hubungan Penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman

Menyatakan bahwa skripsi ini saya buat benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen atas nama Soni Nopemberi S.Pd., M.Pd ; Saryono S.Pd. Jas., M.Or ; Nur Rohmah Muktiani S.Pd., M.Pd. ; Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2019. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atas kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Yogyakarta, 6 Mei 2020

Yang menyatakan,



Anisa Dwi Oktaviani

NIM. 16604221069

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS  
JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS  
IV DAN V SD NEGERI NGABLAK TAHUN AJARAN 2019/2020  
KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh


Anisa Dwi Oktaviani  
NIM 16604221069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 19 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd Ketua Penguji		10/6-2020
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or Sekretaris Penguji		9/6-2020
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Penguji Utama		8/6-2020

Yogyakarta, Juni 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Desan,  
  
Desan, M. Kes  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS Al Insyirah : 6)

“Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu”

(Norman Vincent Peale)

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Usman Carlus S.Pd dan Ibu Ngatiyah yang selalu memberi dukungan dan memberikan doa restu serta dengan sabar membimbing dan selalu memotivasi anaknya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibuku.
2. Adik-adikku: Elvira Tri Handayani dan Yuliana Christina yang telah memberikan dukungan semangat dan doanya kepada penulis.
3. Kakak saya: Nur Afifa Utsmany S.Pd yang selalu memberikan support untuk mengerjakan skripsi.

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS  
JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV  
DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI NGABLAK TAHUN AJARAN  
2019/2020 KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN**

Anisa Dwi Oktaviani  
16604221069

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman baik secara masing-masing maupun secara keseluruhan.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan mencari tahu ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dari penelitian ini siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman yang berjumlah 49 siswa, yang seluruhnya digunakan sebagai subyek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan survey, dengan teknik pengambilan data menggunakan survei, tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket untuk variabel penggunaan media digital maupun aktivitas jasmani, serta tes TKJI untuk variabel kesegaran jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana, maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkat kesalahan 5% besarnya korelasi antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman sebesar  $t_{hitung} 11,072 > t_{tabel} 3,20$ . Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan secara bersama-sama bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani.

***Kata kunci:*** Hubungan, Media Digital, Aktivitas Jasmani, Kesegaran Jasmani

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah S.W.T, karena atas namakarunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Digital Dan Aktivitas Jasmani Terhadap Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV Dan V Sd Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Dra. A.Erlina Listyarini, M.Pd. sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Pendidikan Olahraga yang telah membimbing dan memberikan informasi yang bermanfaat.
7. Kedua orang tua, kakak dan adik-adik saya, yang telah mendukung penuh dan mendoakan saya.

8. Teman-teman PGSD Penjas tahun 2016, khususnya kelas B 2016 terima kasih atas kebersamaan dan supportnya.
9. Bapak Nasikin Amrulloh S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Ngablak yang telah memberikan ijin penelitian.
10. Siswa kelas IV dan V SD Negeri Ngablak yang telah membantu saya untuk mengisi angket penelitian dan Tes Kesegaran Jasmani.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2020

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURATPERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pengertian Media Digital .....	7
2. Manfaat Media Digital.....	9
3. Hakikat Aktivitas Jasmani.....	11
4. Manfaat Media Digital .....	13
5. Klasifikasi Aktivitas Jasmani.....	13
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Jasmani.....	15
7. Teori FIT Kebugaran Jasmani.....	16
8. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	19
9. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	20
10. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	21
11. Manfaat Kesegaran Jasmani untuk Tubuh.....	21
12. Instrumen Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun .....	22
a. Lari 40 meter .....	22
b. Tes Gantung angkat Tubuh .....	24
c. Tes Baring Duduk .....	27
d. Loncat Tegak .....	29
e. Lari 600 meter .....	32

13. Hakikat Siswa .....	34
a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar .....	34
b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	36
14. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani .....	41
15. Karakteristik Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi ...	43
B. Penelitian yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berfikir.....	46
D. Hipotesis .....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	51
E. Instrumen Penelitian .....	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	56
G. Uji Coba Instrumen .....	58
H. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	65
B. Hasil Uji Prasyarat.....	69
C. Analisis Data dan Uji Hipotesis.....	74
D. Pembahasan .....	81
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	87
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
D. Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Intensitas Latihan .....	18
Tabel 2. Populasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ngablak .....	50
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	50
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian.....	53
Tabel 5. Lanjutan Tabel 4.....	54
Tabel 6. Instrumen TKJI .....	56
Tabel 7. Skoring Butir Pernyataan Angket.....	58
Tabel 8. Hasil Validitas Instrumen penelitian .....	60
Tabel 9. Lanjutan Tabel 8 .....	61
Tabel 10. Pedoman untuk memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	62
Tabel 11. Tabel Nilai TKJI Putra.....	63
Tabel 12. Tabel Nilai TKJi Putri .....	63
Tabel 13. Tabel Norma Kesegaran Jasmani Indonesia .....	64
Tabel 14. Perhitungan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media Digital ...	66
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Variabel penggunaan Media Digital .....	66
Tabel 16. Perhitungan Normatif kategorisasi Aktivitas Jasmani .....	67
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Jasmani .....	68
Tabel 18. Distribusi Frekuensi TKJI .....	69
Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	71
Tabel 20. Hasil Perhitungan Uji Linearitas .....	72
Tabel 21. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi .....	73

Tabel 22.	Koefisien Korelasi Sederhana .....	74
Tabel 23.	Koefisien Korelasi Ganda .....	75
Tabel 24.	Hasil Hubungan Sederhana Variabel Penggunaan Media Digital terhadap TKJI .....	76
Tabel 25.	Hasil Uji Hubungan Sederhana variabel Aktivitas Jasmani terhadap TKJI .....	78
Tabel 26.	Hasil Uji Hubungan secara Sederhana .....	79
Tabel 27.	Sumbangan Relatif dan Efektif .....	80

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Start 40 meter .....	23
Gambar 2. Palang Tunggal.....	24
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung siku Tekuk .....	25
Gambar 4. Sikap Bergantung Siku Tekuk .....	26
Gambar 5. Sikap Permulaan baring Duduk .....	28
Gambar 6. Gerakan Baring menuju Sikap Duduk .....	28
Gambar 7. Sikap Duduk dengan Kedua Kaki menyentuh Paha .....	29
Gambar 8. Papan Loncat Tegak .....	30
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	31
Gambar 10. Sikap Awalann Loncat Tegak .....	31
Gambar 11. Gerakan Meloncat Tegak .....	32
Gambar 12. Posisi Start lari 600 meter .....	34
Gambar 13. Posisi Finish .....	34
Gambar 14. Hubungan anatra dua variabel independen dan satu variabel dependen .....	49
Gambar 15. Histogram variabel Penggunaan Media digital .....	67
Gambar 16. Histori Variabel Aktivitas Jasmani .....	68
Gambar 17. Histogram Variabel TKJI .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	94
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri Ngablak .....	95
Lampiran 3. Surat Ijin Permohonan Pembimbing TA.....	96
Lampiran 4. Angket Uji Validitas .....	97
Lampiran 6. Angket Penelitian.....	102
Lampiran 7. Contoh Angket Uji Validitas yang sudah diisi .....	107
Lampiran 8. Contoh Angket Penelitian yang Sudah Diisi.....	112
Lampiran 9. Instrumen TKJI.....	117
Lampiran 10. Contoh Instrumen TKJI yang sudah diisi.....	118
Lampiran 11. Skor Angket Uji Validitas .....	119
Lampiran 13. Skor Angket Penelitian.....	121
Lampiran 14. Deskripsi Data Uji Validitas .....	128
Lampiran 15. Deskripsi Data dan Frekuensi Data .....	131
Lampiran 16. Uji Normalitas .....	134
Lampiran 17. Uji Linieritas dan Uji Keberartian Regresi .....	135
Lampiran 18. Analisis Inter Korelasi .....	138
Lampiran 19. Analisis Regresi Ganda	139
Lampiran 20. Analisis Sumbangan Relatif dan Efektif .....	141
Lampiran 21. Kartu Bimbingan .....	144
Lampiran 22. Dokumentasi .....	145

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring berkembangnya zaman, teknologi berkembang dengan pesat, oleh karena itu setiap orang dituntut untuk dapat mengikuti perkembangan tersebut. Banyak dampak positif adanya perkembangan tersebut. Dampak positif perkembangan ilmu pengetahuan teknologi memungkinkan setiap orang memperoleh informasi yang melimpah, cepat, dan mudah dari seluruh dunia, menembus ruang dan waktu misalnya dengan media digital

Semakin pesat perkembangan media *digital*, ternyata situasi psikologi anak juga mengalami reaksi yang beraneka macam. Ada yang menggunakan *smartphone* untuk menambah nilai pelajaran sekolah, dan ada juga yang membuat siswa malas bergerak dan sering membuang waktu di depan *smartphone*. Selain itu dengan banyaknya anak yang menggunakan media *digital* membuat anak kurang dalam bergaul.

Sebenarnya banyak permainan olahraga yang dapat membuat anak menjadi sehat, tetapi permainan di media digital misalnya di *smartphone* lebih mendominasi. Ini yang membuat gerak anak terhambat karena anak sudah bergantung pada *smartphone*. Aktivitas fisik di luar jam pelajaran penjasorkes sebagai acuan menjadi hal yang tidak biasa dilakukan oleh anak, hal ini sebenarnya dengan dasar falsafah penjasorkes yang menjelaskan keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lainnya. Untuk

merangsang perkembangan gerakan anak yang efisien yang nantinya akan berguna untuk menguasai berbagai keterampilan.

Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar yaitu : berjalan, berlari, melempar, dan meloncat serta keterampilan khusus seperti renang dan senam. Pada akhirnya keterampilan itu nantinya akan digunakan anak dalam kehidupan sehari-hari (Kristiyandaru, 2010 :42). Guru penjasorkes tidak dapat mengetahui dan memantau secara langsung kegiatan fisik peserta didiknya saat di luar sekolah.

Pengembangan keterampilan gerak dasar dan kemampuan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan secara multilateral sesuai usia anak didik dapat menjadi landasan bagi pengembangan keterampilan gerak olahraga.

Aktivitas jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diupayakan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah mewajibkan untuk memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas.

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan apa yang sangat baik dimasa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Tujuan dari pendidikan jasmani bukan aktivitas itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Sehingga aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan

jasmani dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa, namun jika ia tidak aktif bergerak saat proses pembelajaran.

Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diupayakan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Menurut kurikulum pendidikan jasmani, Pendidikan Jasmani adalah 2 bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak atau individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmani, intelektual, emosional dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Sebab Tingkat kebugaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia Sekolah Dasar untuk pencapaian kebugaran jasmani selanjutnya. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Namun, dalam kenyataannya dari hasil observasi di sekolah dasar negeri Ngablak siswa dalam proses pembelajaran tidak diijinkan membawa media *digital* seperti *Handphone, Laptop, Tablet*, dan lainnya. Sehingga pada waktu istirahat

anak dapat menggunakan waktu istirahat untuk melakukan aktivitas jasmani seperti siswa berlari, ada juga yang duduk sambil mengobrol sesama teman dan ada juga yang sedang makan. Namun pada saat istirahat masih sedikit siswa yang melakukan aktivitas jasmani.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang kurang paham mengenai tes TKJI
2. Kurangnya pemahaman siswa terhadap penggunaan media digital.
3. Siswa masih kurang dalam melakukan aktivitas jasmani saat waktu istirahat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diteliti yaitu:

1. Hubungan penggunaan media *digital* terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman?

2. Hubungan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman?
3. Hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmaniterhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian berupa hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

##### a) Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang penjas, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

b) Praktis

1. Bagi siswa untuk mengetahui kesegaran jasmaninya.
2. Bagi guru pendidikan jasmani merupakan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, dalam meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran jasmani.
3. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan menentukan program-program tambahan pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Media Digital**

Media merupakan jamak dari perantara (*medium*), yang artinya sarana komunikasi. Sehingga media merujuk pada apa saja yang membawa informasi antara sebuah sumber dengan sebuah penerima. Adapun enam kategori dasar media adalah teks, audio, visual, dan video. Media memiliki tujuan yaitu untuk memudahkan berkomunikasi dan belajar.

Media mempunyai format sendiri yang didalamnya terdapat bentuk fisik yang disertakan pesan dan tampilan. Format media ,mencakup yaitu papan tulis (visual dan teks), slide powerpoint (teks dan visual), CD (suara dan musik), DVD (video), dan multimedia komputer/smartphone (audio, teks dan video).

Media *Digital* kini sudah menjadi media penting yang digunakan disetiap kalangan. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana Indonesia menjadi *Facebook* terbesar ke dua di dunia. Media digital tumbuh pesat seiring dengan bertambahnya pengguna internet dikawasan asia khususnya Indonesia. Media digital bahkan kini sudah menjadi gaya hidup disetiap kalangan, di samping itu penggunaan media digital telah banyak membantu setiap orang dalam melakukan rutinitas, termasuk dalam berkomunikasi seperti *Smartphone*, *Handphone*, dan *Tablet*, baik dalam individu maupun komunikasi masa. Jenis-jenis media digital yang sering digunakan saat ini yaitu : *Youtube*, *Facebook*, *Twitter*, *Path*, dan *Instagram.*, yang di mana masing-masing dari jenis media

digital tersebut mempunyai fungsi yang hampir sama, yaitu komunikasi. Fungsi lain dari penggunaan media digital yaitu : *brading*, *sharing*, promosi, dan *marketing*.

Media *digital* adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain. Berdasarkan Arifianto (2018 : 55) media *digital* yang sering kita diskusikan memiliki ciri khas yang tidak dimiliki media lainnya yaitu sebagai berikut :

- 1) Semua data konten di media digital bersifat *digitalized* bukan fisik layaknya media masa konten digital adalah data komputer, atau data elektronik yang berupa angka-angka yang diterjemahkan komputer atau perangkat keras yang lain.
- 2) Interaktivitas, media *digital* memungkinkan semua orang, termasuk pembaca dapat terlibat langsung dalam proses diskusi dalam suatu berita.
- 3) Hipertekstual, media *digital* terdapat hiperteks-hiperteks yang memungkinkan penggunaan mengakses konten yang lain dengan cepat.
- 4) Virtual, semua objek/benda yang di-klik semua terlihat, hal ini karena media digital tidak memiliki objek fisik seperti media masa.

Simulasi merupakan sebuah representasi dari suatu peristiwa yang dapat menambah pemahaman terhadap hal tersebut tanpa harus mengalami kejadian secara langsung.

Digitalisasi dapat didefinisikan secara sederhana sebagai penyederhanaan materi informasi dalam bentuk kode biner atau penyatuan teknologi komunikasi dengan logika *computer*. Metode baru perubahan

data ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan fleksibilitas penanganan penyimpanan dan pengiriman data dari satu orang ke orang lainnya (Marshall, 2004:17). Selain itu, fleksibilitas yang ditawarkan oleh proses digitalisasi juga telah mempermudah proses transmisi dan manipulasi materi informasi yang berefek ekonomis bagi suatu jaringan, karena materi informasi dapat disebarluaskan secara lebih efisien diantara para pengguna jaringan tersebut.

Media *digital* termasuk salah satu *gadget* dalam media baru, dalam buku komunikasi dan komodifikasi dijelaskan definisi media baru (Dennis McQuail, (2000) terdapat 4 kategori utama yaitu : 1) media komunikasi interpersonal seperti email 2) media permainan interaktif seperti game 3) media pencarian informasi seperti mesin pencarian di Net 4) media partisipatoris, seperti ruang chat di Net.

## **2. Manfaat Media Digital**

### **a. Komunikasi**

Dalam buku *Webster's New Collagiate Dictionary* edisi tahun 1997 (Djuarsa, 1999) yang dikutip oleh Warsita (2008) bahwa komunikasi adalah menyampaikan suatu pesan yang dilakukan oleh komunikator (orang yang menyampaikan pesan) kepada komunikan (penerima pesan) yang disertai sarana untuk mencapai tujuan dengan ditandai adanya reaksi dari komunikasi itu dalam respon isi pesan tersebut.

Komunikasi adalah suatu proses pembentukan penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan yang terjadi dalam diri seseorang dan diantara dua orang

atau lebih dengan tujuan tertentu. Adapun macam-macam alat komunikasi yaitu:

### 1. *Smartphone*

*Smartphone* merupakan telepon pintar yang mempunyai kemampuan seperti komputer yang dilengkapi dengan kemampuan *mobile computing*. Berdasarkan Brusco (2010:503), *smartphone* merupakan *mobile phone* yang memiliki fungsi komputerisasi, pengiriman pesan, akses internet dan memiliki bebrbagai aplikasi sebagai sarana pencarian informasi. Adapun karateristik dari *smartphone* adalah sebagai berikut:

- a) *Mobile OS*
- b) *Open source*
- c) *Web feature*
- d) *Enhanced Hardware*
- e) *Mobile PC*
- f) *Technology support*

### 2. *Gadget*

berdasarkan (Osland, 2013), *Gadget* merupakan istilah dalam bahasa inggris yang memiliki arti sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai fungsi.

### 3. *Handphone*

*Handphone* atau telepon genggam adalah sebuah perangkat telekomunikasi elektronik yang memiliki kemampuan dasar yang sama dengan telepon. *Handphone* ini mudah untuk dibawa kemana-mana sehingga

tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon kabel. Adapun fungsi dari handphone yaitu sebagai berikut:

- a) Lebih mudah untuk mencari informasi
- b) Sarana untuk mencari hiburan
- c) Sebagai media proses pembelajaran

b. Edukasi

Edukasi merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran dan pembelajaran merupakan upaya menambah pengetahuan baru, sikap, serta keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (Potter & Peny, 2009)

c. Hiburan

Hiburan merupakan segala sesuatu yang mampu menjadi penghibur dan pelipur hati. Padatnya aktivitas manusia saat ini menjadikan hiburan sebagai salah satu kebutuhan mereka. Hiburan pada umumnya, dapat berupa film, musik, buku, dan menonton televisi bahkan sampai dengan olahraga.

Fungsi hiburan cukup penting, samping untuk menghilangkan penat maupun bisa menjadi media dalam berinteraksi. Saat ini banyak media yang menyajikan hiburan dalam bentuk komedi, salah satunya melalui televisi.

### **3. Hakikat Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani berdasarkan Rusli Lutan (2002: 7) adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis

pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Kristanti dalam Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa, namun jika ia aktif bergerak saat proses pembelajaran. Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Rustli Lutan, 2000) . Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari, dikutip dari Desi Ardiyani ( 2016 : 2).

Dapat disimpulkan aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot kerangka yang memerlukan pengeluaran energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

#### **4. Manfaat Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Melalui olahraga badan tetap segar, dan metabolisme tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Sharkey (2003: 12) mengungkapkan bahwa “keuntungan melakukan aktivitas fisik atau jasmani di antaranya adalah meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, meningkatkan kandungan oksigen dalam arteri, menurunkan tekanan darah dalam arteri, dapat menurunkan tekanan mental, dan menambah kenikmatan hidup”.

Beberapa manfaat diungkapkan oleh Rustli Lutan (2002: 10) untuk remaja dari aktif secara fisik antara lain: (a) meningkatkan daya tahan aerobik, (b) meningkatkan fleksibilitas, (c) mengurangi stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan), (d) Membantu untuk tidur yang lebih baik, (e) menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes, (f) meningkatkan sirkulasi darah, fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru, dan (g) mengurangi resiko kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

#### **5. Klasifikasi Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas jasmani sedang maupun berat (RISKESDAS 2013: 139). Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154)

menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Berdasarkan Nurmalina (2011: 7) aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

a. Kegiatan ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*).

b. Kegiatan sedang:

Kegiatan yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*).

c. Kegiatan berat

Kegiatan berat kerap dikaitkan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*) sehingga dapat menyebabkan perubahan dalam pernapasan.

Berdasarkan pendapat mengenai klasifikasi aktivitas jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai 3 tingkatan/golongan yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat.

## **6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Jasmani**

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

a. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan 10 kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi 8 dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan di lakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olah raga yang 11 berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik. (Karim dalam Dhian, 2002: 6-8).

**7. Teori FIT Kebugaran Jasmani**

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan,

dan lebih penting yaitu takaran atau dosis latihan yang akan dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequency, Intensity, Time*). Takaran latihan FIT dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. *Frequency* (Frekuensi)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu (Djoko Pekik Irianto, 2004:17). Peningkatan kebugaran perlu adanya latihan 3-5 kali per minggu. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan Depdiknas (2002:3), frekuensi latihan adalah 3-5 kali seminggu, namun menurut, untuk mendapatkan hasil yang optimal lebih baik dua hari sekali.

Frekuensi latihan untuk individu dengan tingkat kebugaran rendah berbeda dengan atlet. Untuk individu dengan tingkat kebugaran rendah, tiga sesi per minggu pada hari yang bergantian sudah cukup untuk meningkatkan kesehatan.

b. *Intensity* (Intensitas)

Intensitas adalah tingkatan stres fisiologi pada badan ketika melakukan latihan. Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Intensitas harus memenuhi *training zone*/zona latihan seseorang. Berdasarkan Brian J. Sharkey (2003:358), zona latihan adalah zona denyut jantung pada latihan yang menghasilkan efek sesuai keinginan. Zona latihan didasari oleh presentase perkiraan Denyut Jantung Maksimal (DJM) (Brian J. Sharkey, 2003: 109). Perkiraan rumus untuk  $max\ HR/DJM = 220 - \text{usia}$ .

Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*). Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal, sedangkan intensitas latihan secara khusus dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Intensitas Latihan**

No	Tujuan Latihan	Intensitas (% DJM)
1.	Latihan untuk pemula	< 65%
2.	Pembakaran lemak	65% - 75%
3.	Daya tahan jantung-paru	75%-85%
4.	Latihan anaerobik (atlet)	>85%

Sumber : Djoko Pekik Irianto (2004:12)

Rumus untuk mengetahui detak jantung maksimal (DJM) adalah

$$\text{DJM} = 220 - \text{UMUR}$$

Sumber : Djoko pekik Irianto, 2004, Panduan Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan.

Detak jantung dapat diamati secara manual, yakni dengan meraba pembuluh nadi dipergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*carotid*). Pengukuran denyut jantung dapat pula dilakukan dengan menggunakan peralatan elektronik, seperti : *puls monitor*, *telementri*, *heart rate* yang dipasang pada *treadmill*.

c. *Time* (Waktu)

Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali disebut *time*. durasi dapat disajikan dalam istilah waktu, jarak, atau kalori. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan

diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Hal tersebut dikarenakan sesuai dengan yang dipaparkan oleh Depdiknas (2002 :3), lama latihan 20 – 60 menit, kontinyu, dan melibatkan otot-otot besar.

Berdasarkan Irianto, Djoko Pekik (2004:22) untuk memperoleh kebugaran yang optimal, takaran latihan perlu ditingkatkan bertahap secara periodik. Misalnya, seseorang pada awal latihan menggunakan intensitas 65%, 8 minggu kemudian ditingkatkan menjadi 70%, dan seterusnya, atau pada awal mengikuti program frekuensi latihan cukup 3 kali/minggu, selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi 4 atau 5 kali/seminggu;

## **8. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Menurut Mendiknas (2010:1) kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut melalui kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Menurut Irianto, Djoko Pekik (2002:2-4) kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan berdasarkan Suharjana (2006:11) kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Sehingga dapat disimpulkan kesegaran jasmani menurut para ahli diatas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari – hari tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang. Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu:

- a. Kesegaran statis yaitu keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat.
- b. Kesegaran Dinamis yaitu kemampuan seseorang yang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.
- c. Kesegaran Motoris yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien menuntut keterampilan khusus.

## **9. Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen kesegaran jasmani sangatlah penting karena komponen-komponen tersebut digunakan sebagai tolok ukur baik buruknya peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dikutip dari Hastuti, Tri Ani (2008:48-49).

Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan yang memiliki keempat komponen tersebut yaitu:

- a. Daya tahan paru-jantung, yaitu kemampuan paru-jantung yang mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam jangka waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian yang dapat bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

## **10. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Berdasarkan Djoko Pekik (2004:7) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang mencukupi diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap masyarakat, yang meliputi tiga upaya yaitu:

- a. Makan, untuk mempertahankan hidup secara layak maka manusia membutuhkan makanan yang cukup baik kualitasnya.
- b. Istirahat, tubuh manusia tersusun organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh manusia mempunyai kesempatan untuk melakukan pemuliharaan. Dalam sehari manusia membutuhkan waktu yaitu 7 sampai 8 jam.
- c. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai banyak manfaat.

## **11. Manfaat Kesegaran Jasmani Untuk Tubuh**

Berdasarkan Rusli Lutan, (2002; 4) kesegaran jasmani merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian seluruh tubuh. Berdasarkan Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000; 156) menyatakan kehidupan aktif yang teratur akan membawa kemaslahatan sebagai berikut:

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti tulang dan sendi yang lebih kuat.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
- c. Meningkatkan fleksibilitas

- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol
- e. Mengurangi stress

## **12. Instrumen Penelitian yang digunakan dalam Tes Kesegaran Jasmani**

### **Indonesia usia 10-12 Tahun**

Berdasarkan Mendiknas (2010:1) kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut melalui kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Untuk mengetahui petunjuk pelaksanaan tes tingkat kesegaran jasmani anak, maka perlu dilakukan tes pengukuran pada diri siswa. pengukuran tes tersebut meliputi:

#### **a. Lari 40 Meter**

##### 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

##### 2) Alat dan Fasilitas

- a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter.
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) *Stopwatch*
- f) Serbuk kapur
- g) Formulir TKJI
- h) Alat tulis

### 3) Petugas Tes

#### a) Petugas pemberangkatan

b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

### 4) Pelaksanaan

#### a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

#### b) Gerakan

(1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (Lihat Gambar 1)

(2) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat menuju garis finish.

#### c) Lari masih bisa diulang apabila peserta:

(1) Mencuri start

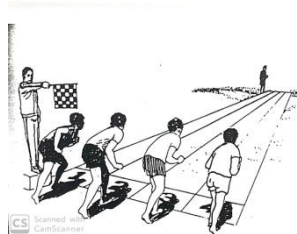
(2) Tidak melewati garis finish

(3) Terganggu oleh pelari lainnya

(4) Jatuh/terpeleset

#### d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi finish.



Gambar 1. Posisi start 40 meter

### 5) Pencatat hasil

- (a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik.
- (b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

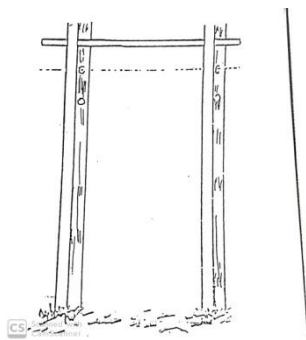
**b. Tes Gantung angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri**

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

2. Alat dan Fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan tersebut terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi. (Lihat Gambar 2)
- c) *Stopwatch*
- d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- e) Alat tulis



Gambar 2. Palang Tunggal

3. Petugas tes

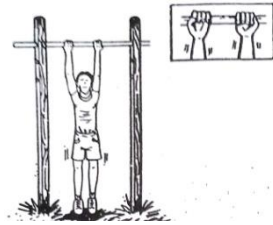
a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palangtunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. (Lihat Gambar 3)



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk

5. Gerakan ( Untuk Putra)

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Gerakan ini dilakukan berulang-lang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik. (Lihat Gambar 4)



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk

5. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

6. Pencatat hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap.
- 3) Sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

7. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Untuk Putri) Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapaisikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

### 3) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

## c. Tes Baring Duduk ( *Sit Up* ) Selama 60 detik

### a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

### b. Alat dan fasilitas

1) Lantai/lapangan yang rata dan bersih

2) Stopwatch

3) Alat tulis

4) Alas/tikar/matras dll

### c. Petugas tes

1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

### d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakan di belakang kepala peserta lain menekan/ memegang kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.  
(Lihat Gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

## 2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk (Lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (Lihat Gambar 7)
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya terjalin lagi.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.



Gambar 6. Gerakang baring menuju sikap duduk



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

(3)Mempergunakan sikunya untuk memabntu menolak tubuh.

c) Pencatatan hasil

(1) Hasil yang dihitung dan dicatat adlah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

(2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

#### **d.Loncat Tegak**

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplolasi.

b)Alat dan fasilitas

1) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm. (Lihat Gambar 8)

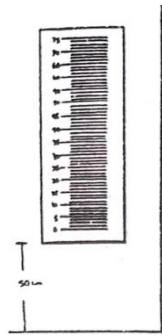
2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus

4) Nomor dada

5) Formuler tes

6) Alat tulis



Gambar 8. Papan loncat tegak

c) Petugas tes

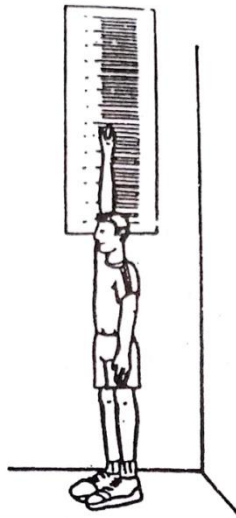
Pengamat dan pencatat hasil

d) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

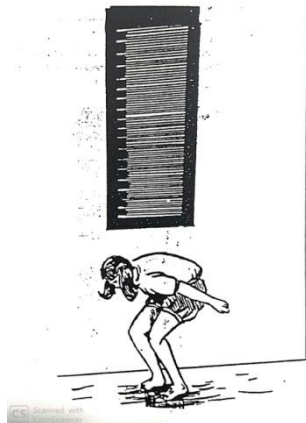
b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (Lihat Gambar 9)



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (Lihat Gambar 10)



Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga nantinya akan menimbulkan bekas. (Lihat Gambar 11)

b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 11. Gerakan meloncat tegak

e) Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

**e. Lari 600 meter**

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b) Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) *Stopwatch*

- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Nomor dada
- 7) Formulir tes
- 8) Alat tulis

c) Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d) Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

- 2) Gerakan

a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (Lihat Gambar 12)

b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- 1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuru start.
- 2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 12. Posisi start lari 600 meter

e) Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (Lihat Gambar 13)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3' 12 ".



Gambar 13. Posisi Finish

### 13. Hakikat Siswa

#### a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan yang selanjutnya diproses dalam pendidikan, sehingga menjadi manusia yang

berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Guru yang efektif perlu memahami pertumbuhan dan perkembangan siswa secara komprehensif. Pemahaman ini akan memudahkan guru untuk menilai kebutuhan murid dan merencanakan tujuan, bahan, dan prosedur belajar mengajar dengan tepat, apalagi guru sekolah dasar mereka harus memahami karakteristik siswanya, karena siswa sekolah dasar adalah pribadi yang unik.

Siswa sekolah dasar merupakan individu yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga memiliki sifat unik. Berdasarkan Sugianto (2009: 67) anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6 sampai dengan 12 tahun. Siswa SD mempunyai ciri-ciri dan karakteristik yang berbeda-beda mereka masih cenderung malu-malu, masih suka dipuji dan suka mencari perhatian.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tanpa adanya siswa maka proses pembelajaran tidak akan terjadi. Siswa merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah suatu pembelajaran tersebut berjalan dengan sukses

atau pembelajaran tersebut gagal. Siswa yang mempunyai motivasi tinggi terhadap pendidikan jasmani akan membantu kelancaran dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sebaliknya siswa yang mempunyai motivasi rendah terhadap pendidikan jasmani maka akan menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Rita Eka Izzaty dkk (2008:116) menyatakan bahwa ciri-ciri anak sekolah dasar untuk kelas rendah yaitu :

- 6) Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah
- 7) Suka memuji diri sendiri
- 8) Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan dianggap tidak penting
- 9) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya.
- 10) Suka meremehkan orang lain.

Sedangkan ciri-ciri khas anak sekolah dasar kelas tinggi, yaitu:

- 1) Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari
- 2) Ingin tahu, ingin belajar dan realistis
- 3) Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus
- 4) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah
- 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peergroup* untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

#### **b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Berdasarkan Megitt, Carolyn 2012 bahwa karakteristik siswa sekolah dasar :

## 1. Perkembangan Anak Usia 8 hingga 12 Tahun

Semua anak bertumbuh dan berkembang dengan tingkatan yang berbeda-beda. Norma-norma dalam perkembangan holistik dibawah ini menyediakan gambaran mengenai bagaimana sebagiambang dalam urutan tertentu yaitu sebgai berikut:

### a) Perkembangan Fisik

Pada periode ini anak berkembang secara cepat. Tulang-tulangny telah bertambah panjang dan meluas secara cepat. Pada umumnya anak-anak berusia 8-12 tahun akan bertumbuh 5 hingga 7.5 cm lebih tinggi setoap tahunnya. Anak laki-laki beusia 8 tahun pada pada umumnya lebih tingg dari anak perempuan, namun begitu menginjak usia 12 tahun keadaan berbalik, anak perempuan pada umumnya mampu memikirkan banyak hal pada waktu yang sama, serta dengan mudah dapat mengingat dan menarik memori dengan lebih lancar.

Sejak usia 8 hingga 9 tahun, anak-anak :

- (1) Memiliki kemmapuan mengingat dan berkonsentrasi yang meningkat. Begitu pula dengan kemampuan berbicara dan mengekspresikan ide/pendapatnya.
- (2) Belajar untuk merencanakan sesuatu ke depan serta mengevaluasi setiap tindakannya.
- (3) Kemampuan berpikir dan menalarnya meningkat.
- (4) Dapat mengatasi ide-ide yang abstrak.

- (5) Menikmati tipe aktivitas yang berbeda-beda seperti bergabung dalam klub tertentu, bermain game, serta mengkoleksi benda-benda tertentu.
- (6) Menikmati melakukan proyek-proyek, seperti menjahit atau membuat bermacam-macam benda dari kayu (*woodwork*).

Sejak usia 10 hingga 11 tahun, anak-anak:

- (1) Mengembangkan nalar spasial, yaitu kemampuan memahami serta menarik kesimpulan, dengan menggunakan tanda-tanda yang menyampaikan informasi jarak atau arah.
- (2) Mulai memahami motif dibalik tindakan seseorang.
- (3) Dapat berkonsentrasi lebih lama dalam mengerjakan sesuatu.
- (4) Mulai merancang strategi memori.
- (5) Kemungkinan akan timbul rasa penasaran terhadap obat-obatan, alkohol, dan rokok.
- (6) Akan mengembangkan bakat-bakat tertentu. Menunjukkan keterampilan tertentu dalam menulis, matematika, musik, dan seni.

Maka anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangat diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat trdidik dengan konsep yang benar.

Menurut Sukintaka, (1992 : 43-44) karakteristik anak kelas IV dan V usia 11-12 tahun secara jasmani :

- (1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah .
- (2) Ada kesadaran mengenai badanya.
- (3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- (4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- (5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- (6) Waktu reaksi makin baik.
- (7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- (8) Koordinsi makin baik.
- (9) Badan sehat dan kuat.
- (10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan bagian anggota tubuh yang lain.
- (11) Perlu diketahui bahwa perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara laki-laki dan perempuan.

Lebih lanjut Sukintaka, (1992: 43-44) bahwa tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa anak usia 11-12 tahun adalah :

- (1) Kesenangan permainan dengan bola makin bertambah.
- (2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasai.

- (3) Sifat kepahlawanan kuat.
- (4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- (5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- (6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- (7) Berapa anak mudah menjadi putus asa dan kelompok akan berusahabangkit bila tidak sukses.
- (8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- (9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang membenarkannya.
- (10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- (11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang di peroleh lewat bacaan.

Selanjutnya beberapa sifat khas yang dimiliki anak-anak pada masa ini adalah sebagai berikut:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan faktor-faktor.
- d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.

e. Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya supaya bisa bermain bersama-sama. Didalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat pada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri Djamarah (2011: 125).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar kelas atas adalah sebagai berikut:

- 1) Minta terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
- 2) Amat realistik, rasa ingin tahu yang tinggi dan ingin belajar.
- 3) Keadaan perasaan khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi.

#### **14. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani.**

Media *digital* adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain. Media digital yang sering digunakan yaitu, *Smartphone*, *Handphone*, *Tablet*. Anak yang sering menggunakan media digital dan jarang melakukan aktivitas jasmani maka akan mempengaruhi kesegaran jasmani anak tersebut.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah aktivitas jasmani. Secara sederhana perbedaan anatar aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani adalah pada istilah yang diungkapkan. Aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, sedangkan kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai seseorang (Rustli Lutan, 2002 : 8).

Kemampuan pada setiap anak untuk melakukan aktivitas jasmani maka akan meningkatkan selaras dengan pertambahan usia.

Kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan aktivitas jasmani maka akan meningkat selaras dengan pertumbuhan anak. Kesegaran yang baik ini berkaitan dengan penambahan daya tahan, kekuatan, peningkatan komposisi tubuh yang semua itu termasuk dalam komponen kesegaran jasmani. (Wawan Suherman dalam Ardiyani, 2004:14).

Kemerosotan kesegaran jasmani dikalangan anak-anak adalah gejala umum yang diakibatkan kurangnya aktivitas bergerak. Sebab anak di era sekarang dengan majunya teknologi anak terlalu sibuk dengan komputer dan alat-alat yang serba canggih.

Seseorang yang terlalu sering menggunakan media digital seperti komputer, *smartphone* maka akan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak maka untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmaninya dengan dilakukan kegiatan aktivitas jasmani yang teratur. Karena dengan sering melakukan aktivitas jasmani yang teratur dan mengurangi penggunaan media digital maka akan meningkatkan komponen-komponen dalam kesegaran jasmani (Rusli Lutan dalam Ardiyani, 2002:10). Kesimpulannya adalah jika kita sering menggunakan media *digital* terlalu sering, maka perlu untuk melakukan aktivitas jasmani (aktivitas jasmani ringan, sedang, dan berat) secara teratur agar mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

## **15. Karakteristik Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman**

Sekolah Dasar Negeri Ngablak berada di Bangunharjo, Bangunkerto Kecamatan Turi dan Kabupaten Sleman. Sekolah Dasar Ngablak termasuk dalam wilayah dataran tinggi dan masuk dalam wilayah pedesaan.

Adapun visi dan misi Sekolah dasar negeri Ngablak yaitu sebagai berikut:

### a. VISI

“Terwujudnya Manusia Taqwa, Budi Pekerti Luhur dan Berkwalitas Berlandaskan Budaya Bangsa”

### b. MISI

- 1) Memberdayakan Fungsi Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat untuk melaksanakan peran sesuai tanggung jawab masing-masing.
- 2) Melaksanakn pembelajaran dan pembimbingan secara insentiv melalui pembelajaran tematik Integratif dan Paikem.
- 3) Meningkatkan kinerja dan kedisiplinan seluruh warga sekolah.
- 4) Mengoptimalkan guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran dan pembimbingan.
- 5) Menumbuhkembangkan semangat keunggulan kepada seuruh warga sekolah.
- 6) Mengembangkan ekstrakurikurel dibidang seni.
- 7) Mengembangkan ekstrakurikuler berbasis Bidang SAINS.
- 8) Mengemabangkan ekstrakurikuler berbasis IPTEK.
- 9) Mengenalkan dan melestarikan budaya jawa.

- 10) Membudayakan budaya 5S yaitu Senyum, Salam, Sopan, Sapa, dan Santun pada seluruh warga sekolah.
- 11) Menjalin kerjasama yang harmonis antar warga sekolah dan masyarakat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini, karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Desi Ardiyani (2016) dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Smp N 3 Depok Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 63 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk putri (validitas= 0.923, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan

kesegaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi  $r_{x.y} = 0.359 > r$  tabel = 0.2480.

2. Salahuddin Firman. 2016 dalam penelitian ini yang berjudul hubungan pemakaian *smartphone* terhadap aktivitas olahraga sehari-hari siswa kelas VIII smp Negeri 1 Trawas. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai korelasi *product moment* sebesar 0,004. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pemakaian *smartphone* terhadap aktivitas olahraga siswa sehari-hari kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas.
3. Arifin Yuliadi. 2019 dalam penelitian yang berjudul tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V tahun ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. Populasi yang digunakan adalah anak dengan batasan usia 10-12 tahun. Banyaknya sampel yang digunakan adalah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase. Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Baledono didapatkan hasil sebagai berikut : pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00 % (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 68.00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Baledono berada pada tingkat “Baik”.

### **C. Kerangka Berfikir**

Media *Digital* kini sudah menjadi media penting yang digunakan disetiap kalangan. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana Indonesia menjadi *Facebook* terbesar ke dua di dunia. Media digital tumbuh pesat seiring dengan bertambahnya pengguna internet dikawasan asia khususnya Indonesia. Media digital bahkan kini sudah menjadi gaya hidup disetiap kalangan, di samping itu penggunaan media digital telah banyak membantu setiap orang dalam melakukan rutinitas, termasuk dalam berkomunikasi seperti *Smartphone*, *Handphone*, dan *Tablet*, baik dalam individu maupun komunikasi masa. Jenis-jenis media digital yang sering digunakan saat ini yaitu : *Youtube*, *Facebook*, *Twitter*, *Path*, dan *Instagram.*, yang di mana masing-masing dari jenis media digital tersebut mempunyai fungsi yang hampir sama, yaitu komunikasi. Fungsi lain dari penggunaan media digital yaitu : *brading*, *sharing*, promosi, dan *marketing*.

Aktivitas jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 7) adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila, orang tersebut mempunyai kemampuan daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan power, kelincahan).

Kesegaran jasmani merupakan tingkat kesegaran seseorang yang melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas lainnya.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan media digital terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.
2. Terdapat hubungan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.
3. Terdapat hubungan penggunaa media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

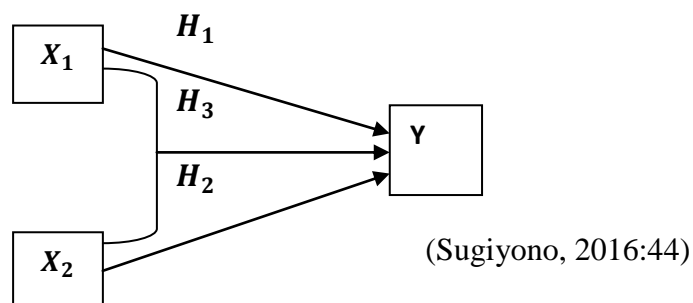
Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Berdasarkan Suharsimi Arikunto (2002: 239), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Desain penelitian ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan metode *survey* dan uji tes TKJI. Penelitian observasional adalah penelitian yang tidak melakukan manipulasi atau intervensi pada subyek penelitian. Metode *survey* penelitian ini merupakan penelitian korelasi, dengan menggunakan metode *survey*, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket dan uji tes menggunakan tes TKJI.

Ada tiga variabel yang diteliti pada penelitian ini, yaitu variabel penggunaan media *digital*, aktivitas jasmani, dan tes kesegaraan jasmani, juga meneliti hubungan antara tiga variabel tersebut.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 14. desain penelitian di bawah ini:

**Gambar 14. Hubungan antara dua variabel independen dan satu variabel dependen.**



**Keterangan :**

X1 : Penggunaan media *digital*

X2 : Aktivitas Jasmnai

Y : Tes Kesegaran Jamsmani Indonesia

H1 : Terdapat hubungan antara X1 dengan Y

H2 : Terdapat hubungan anantara X2 dengan Y

H3 : Terdapat hubungan anantara X1 dan X2 dengan Y

**B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman pada tahun ajaran 2019/2020 disemester 2 pada tanggal 4 Maret sampai 6 Maret 2020.

**C. Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Berdasarkan Sugiyono ( 2008 : 117 ) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karateristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman yang berjumlah 51 siswa yaitu kelas IV yang berjumlah 25 siswa dan kelas V yang berjumlah 26 siswa.

**Tabel 2. Populasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ngablak**

No	Kelas	Putri	Putra	Total
1	IV	9	16	25
2	V	11	15	26
<b>Jumlah</b>				<b>51</b>

## 2. Sampel

Berdasarkan Sugiyono ( 2008 : 118 ) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sample yang diambil dari populasi itu. Terdapat satu teknik yang digunakan dalam penelitian dalam pengambilan sampel, yaitu dengan *sampling insidental* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/ insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

**Tabel 3. Sampel Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ngablak**

No	Kelas	Putri	Putra	Total
1	IV	9	15	24
2	V	11	13	25
<b>Jumlah</b>				<b>49</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Sugiyono ( 2016 : 38 ) mengungkapkan bahwa definisi variabel adalah penentuan konstruk atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur, sedangkan variabel penelitian ini adalah hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Ngablak. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu penggunaan media *digital* tumbuh pesat seiring dengan bertambahnya pengguna internet dikawasan asia khususnya Indonesia. Media *digital* bahkan kini sudah menjadi gaya hidup disetiap kalangan, di samping itu penggunaan media digital telah banyak membantu setiap orang dalam melakukan rutinitas, termasuk dalam berkomunikasi., baik dalam individu maupun komunikasi masa aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani Indonesia. Aktivitas jasmani pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu kegiatan ringan, kegiatan sedang, dan kegiatan berat.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh yang dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya secara efektif dan efisien.

## **E. Instrumen Penelitian**

### **1. Instrumen Penelitian Penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani**

Instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasil yang diperoleh lebih baik, dalam arti lebih cermat digunakan dan sistematis sehingga mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:136). Sedangkan berdasarkan Sugiyono (2016:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang disusun dan dikembangkan oleh tim penelitian melalui tahapan *focus grup discussion* (FGD) yang terdiri dari empat dosen yaitu : Soni Nopemberi S.Pd., M.Pd ; Saryono S.Pd. Jas., M.Or ; Nur Rohmah Muktiani S.Pd., M.Pd. ; Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd dan terdiri dari beberapa mahasiswa.

Menurut Sutrisno Hadi (1991 : 7) langkah-langkah dalam menyusun instrumen angket yaitu : 1) mendefinisikan konstruk, 2) menyidik faktor, 3) menyusun butir-butir pertanyaan. Dijelaskan sebagai berikut:

- a) Mendefinisikan konstruk : Definisi konstruk dalam penelitian ini adalah hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020.
- b) Menyidik faktor : Pemeriksaan mikroskopis terhadap konstruk dan unsur-unsurnya. Menentukan faktor-faktor yang sesuai dengan sasaran

penelitian kemudian akan digunakan sebagai kisi-kisi instrumen penelitian.

- c) Menyusun butir-butir pertanyaan : nilai faktor yang telah disidik kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan. Dalam penyusunan butir pertanyaan peneliti mengambil dari kajian pustaka, sumber dari internet hanya sebagai acuan.

Kemudian setelah langkah-langkah tersebut dilalui maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji validasi.

Adapun kisi-kisi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
	<b>A. Penggunaan Media Digital</b>			
	Komunikasi	a. Kegunaan Media digital	1,2	2
		b. Penggunaan aplikasi	3,4	2
		c. Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi	5,6	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	7, 8	3
	Edukasi	a. Kegunaan Media Digital	9,10	2
		b. Penggunaan aplikasi	11,12	2
		c. Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	2
	Rekreasi/Hiburan	a. Kegunaan Media Digital	17,18	2
		b. Penggunaan aplikasi	19,20	2
		c. Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan	21,22	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	2
		Jumlah	24	24

**Tabel 5. Lanjutan dari Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
	<b>B. Aktivitas Jasmani</b>			
	Aktivitas jasmani di Sekolah	a. Frekuensi pembelajaran PJOK	27	1
		b. Intensitas pembelajaran PJOK	29	1
		c. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31	1
		d. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33, 34*	2
		e. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah	25	1
	Aktivitas jasmani di luar sekolah	a. Frekwensi aktivitas jasmani	28, 35	2
		b. Intensitas aktivitas jasmani	39,40, 41	3
		c. Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	30, 37	2
		d. Dampak penggunaan media digital	36*, 38*	2
		e. Aktivitas jasmani yang dilakukan	26, 32	2
		Jumlah		17

Keterangan : (\*) Butir pertanyaan negatif (-)

## 2. Instrumen TKJI

Instrumen yang digunakan yaitu setiap siswa harus melakukan serangkaian tes yang diukur menggunakan TKJI (Tes Kesegaran jamani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang dibagi menjadi 5 tes yang dimasukan dalam lembar perhitungan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yaitu meliputi:

- a) Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini untuk mengukur kecepatan.

- b) Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
- c) Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat tegak diukur raihan, loncatan dilakukan 3 kali loncatan diukur dengan menghitung selisih antara loncatan tertinggi dan tinggi raihan dicatat dalam satuan centimeter, untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
- e) Dan lari 600 meter dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernapasan.

Menurut Mendiknas (2010 :3) pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah:

- a) Instrumen ini merupakan hasil ppenelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
- b) Instrumen ini sudah dibakukan dengan kriteria validitas yaitu:
  - 4. Untuk Putera : 0.884
  - 5. Untuk Puteri : 0.897
- c) Instrumen ini sudah dibakukan dengan kriteria reliabilitas yaitu:
  - 1. Untuk Putera : 0.911
  - 2. Untuk Puteri : 0.942

**Tabel 6. Instrumen TKJI**

Formulir TKJI				
<b>Nama :</b>		<b>(Putera / Puteri)</b>		
<b>Umur :</b>		<b>Nama Sekolah :</b>		
<b>Tanggal tes :</b>		<b>Tempat tes :</b>		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter			
2.	Gantung : a. Siku tekuk a. Angkat tubuh			
3.	Baring duduk 30 detik			
4.	Loncat tegak – Tinggi raihan : ..... cm – Loncatan I : ..... cm – Loncatan II : ..... cm – Loncatan III : ..... cm			
5.	Lari 600 meter			
	Jumlah Nilai			
	Klasifikasi			

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Moh. Nazir, 2009: 174). Dalam penelitian ini, peneliti akan terjun langsung ke lapangan sesuai pembagian wilayahnya untuk memilih subyek penelitian yang mewakili. Peneliti melakukan penelitian di SD Negeri Ngablak Turi Kecamatan Sleman. Kemudian peneliti memberikan penjelasan mengenai pengisian angket dan diminta untuk mengisi angket tersebut sesuai dengan kenyataan dan sejujur-jujurnya dengan skala *Guttman*. Skala *Guttman* Menurut Sugiyono ( 2016 : 96) adalah “Skala *Guttman*. Dalam pertanyaan diberikan pilihan jawaban dengan tingkat

kesetujuan yaitu “ya dan tidak” sehingga dengan demikian penyusun berharap mendapatkan jawaban yang tegas terhadap data dalam penelitian ini yaitu:

- a. Pengambilan data dilakukan oleh penyusun sendiri dengan mendatangi subyek peneliti.
- b. Penyusun menjelaskan kepada calon responden mengenai teknik pengisian kuesioner dan apabila ada sesuatu yang kurang jelas, calon responden dipersilahkan untuk bertanya.
- c. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara langsung oleh penyusun dibantu oleh rekan-rekan lainnya, dan kuesioner dibawa pulang kemudian hari selanjtnya atau pagi harinya kuesioner dikumpulkan kepada penyusun.
- d. Data printer didapat dari hasil pengisian kuesioner yang berisi data mengenai permasalahan yang diberikan.
- e. Setelah data didapat proses selanjutnya kemudian analisis data.

Dalam penelitian ini penyusun menggunakan angket yang bersifat tertutup (berstruktur), hal ini didasarkan pada pengetahuan dan pengalaman responden yang berbeda-beda, selain itu untuk menghindari informasi yang lebih meluas. Penyusun menggunakan kuesioner tertutup sehingga dengan demikian responden tinggi memilih beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Penyusun menggunakan kuesioner dengan skala *Guttman*. Penelitian menggunakan skala *Guttman* dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas (konsisten) terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Skala *Guttman*

selain dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat dibuat dalam bentuk checklist.

**Tabel 7. Skoring Butir Pernyataan Angket**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Sumber : Sugiyono.2016. *Medote Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Jawaban dari responden dapat dibuat skor tertinggi “satu” dan skor terendah “nol” untuk alternatif jawaban dalam kuesioner, penyusun menetapkan kategori untuk setiap pernyataan positif, yaitu Ya = 1 dan Tidak = 0, sedangkan kategori untuk setiap pernyataan negatif, yaitu Ya = 0 dan Tidak = 1. Dalam penelitian ini penyusun menggunakan skala *Guttman* dalam bentuk tegas mengenai data yang diperoleh.

Selain menggunakan angket peneliti juga menggunakan tes Kebugaran Jasmani yaitu TKJI dengan urutan rangkaian tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, gantung siku, loncat tegak, dan lari 600 meter. Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak, ini dilakukan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok, karena rangkaian tes yang akan dilaksanakan tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing kelompok melakukan tes secara berurutan.

## **G. Uji Coba Instrumen**

### **a. Uji Validasi**

Uji validitas menurut Sugiono ( 2010 : 173) yang berasal dari kata valid. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk instrumen yang berbentuk tes dilakukan pengujian validasi isi dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Untuk menentukan kesahihan butir dalam angket yang diuji cobakan, uji validitas nantinya akan menggunakan bantuan komputer program *SPSS16* dengan rumus korelasi *Product Moment* dari *Kearl Pearson* (Suharsimi Arikunto.2-10:213).

Untuk mengukur validitas atau instrument, digunakan teknik korelasi *Product Moment* dan *Kearl* dengan taraf signifikn 5 % atau  $-0,05$ . Kemudian setelah data yang diperoleh terkumpul, selanjutnya dianalisis dengan bantuan *Computer SPSS 16*. Dari uji validitas diketahui bahwa dikatakan valid apabila mempunyai  $r$  hitung  $> r$  table yaitu  $0,456$  (lihat lampiran).

Uji coba instrumen dilaksanakan di SD Negeri Ngablak di Kecamatan Turi Sleman, uji coba terdiri dari 41 item pernyataan di kasih kepada 19 responden. Berdasarkan pengolahan data mengenai uji validitas instrumen dapat diketahui sebanyak 9 butir dinyatakan tidak valid dan setelah diperbaiki pertanyaannya maka terdapat 41 butir pertanyaan dinyatakan valid.

**Tabel 8. Hasil Validitas Instrumen Penelitian**

Hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
<b>A. Penggunaan Media Digital</b>				
	Komunikasi	a. Kegunaan Media digital	1,2	2
		b. Penggunaan aplikasi	3,4	2
		c. Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi	5,6	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	7, 8	3
	Edukasi	a. Kegunaan Media Digital	9,10	2
		b. Penggunaan aplikasi	11,12	2
		c. Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	2
	Rekreasi/Hiburan	a. Kegunaan Media Digital	17,18	2
		b. Penggunaan aplikasi	19,20	2
		c. Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan	21,22	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	2
Jumlah		24	24	

**Tabel 9. Lanjutan dari Tabel 8. Hasil Validitas Instrumen Penelitian**

Hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
	<b>B. Aktivitas Jasmani</b>			
	Aktivitas jasmani di Sekolah	a. Frekuensi pembelajaran PJOK	27	1
		b. Intensitas pembelajaran PJOK	29	1
		c. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31	1
		d. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33, 34*	2
		e. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah	25	1
	Aktivitas jasmani di luar sekolah	a. Frekwensi aktivitas jasmani	28, 35	2
		b. Intensitas aktivitas jasmani	39,40, 41	3
		c. Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	30, 37	2
		d. Dampak penggunaan media digital	36*, 38*	2
		e. Aktivitas jasmani yang dilakukan	26, 32	2
		Jumlah		17

Keterangan : (\*) Butir pertanyaan negatif (-)

#### b. Uji Reliabilitas Instrumen

Langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitas instrumen. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah baik. Uji reliabilitas tersebut menggunakan program *SPSS 16* dengan rumus *Alpha Cronbach* (lihat dilampiran).

Berdasarkan dari uji validitas diperoleh nilai Alpha Cronbach untuk faktor penggunaan media *digital* dan faktor aktivitas jasmani sebesar 0,936 dan 0,954, sehingga instrumen yang berisi butir-butir pernyataan tersebut adalah reliabel.

## H. Teknik Analisi Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data meliputi pengelompokan data, mentabulasikan data, meyajikan data, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis.

Untuk menguji hubungan anatar variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis korelasi *product moment*. Untuk memberi interpretasi terhadap hubungan ini, maka dapat digunakan pedoman sebagai berikut :

**Tabel. 10 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi**

Formula	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Kurang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik

(Anas Sudjono, 2006: 186)

Pengujian korelasi *product moment* ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 16 dengan taraf kesalahan 5%.

Sedangkan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak digunakan penilaian dari tes TKJI tahun 2010.

**Tabel 11. Tabel Nilai TKJI  
(Untuk Putra Usia 10-12 Tahun)**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d – 6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d – 2'09"	5
4	6.4"- 6.9"	31" – 50"	18 – 22	38 - 45	2'10" – 2'30"	4
3	7.0"- 7.7"	15" - 30"	12 -17	31 - 37	2'31" – 2'45"	3
2	7.8"- 8.8"	5" – 14"	4 – 11	24 - 30	2'46" – 3'44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0 -3	23 dst	3'45" dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

**Tabel 12. Tabel Nilai TKJI  
(Untuk Puteri Usia 10-12 Tahun)**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d – 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d – 2'32"	5
4	6.8"- 7.5"	20" – 39"	14–19	34 - 41	2'33" – 2'54"	4
3	7.6"- 8.3"	8" - 19"	7 -13	28 - 33	2'55" – 3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2" – 7"	2–6	21 - 27	3'29" – 4'22"	2
1	9.7"-dst	0" – 1"	0 -1	20dst	4'23" dst	1

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

**Tabel 13. NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
(untuk Putera dan Puteri)**

<b>No</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi Kesegaran Jasmani</b>	
1.	22 – 25	Baik Sekali	( BS )
2.	18 – 21	Baik	( B )
3.	14 – 17	Sedang	( S )
4.	10 – 13	Kurang	( K )
5.	5 – 9	Kurang Sekali	( KS )

Sumber Mendiknas (2010:25)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas (penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani) serta 1 variabel terikat, yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari ketiga variabel tersebut dilambangkan dalam  $X_1$  untuk penggunaan media *digital*,  $X_2$  untuk aktivitas jasmani, dan  $Y$  untuk tes kebugaran jasmani Indonesia. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan di deskripsikan data dari masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, mean, standar deviasi, median dan modus, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subyek penelitian:

##### 1. Penggunaan Media *Digital*

Dilambangkan dengan  $X_1$ , diperoleh skor dengan nilai maksimum 21,00 dan nilai minimum 3,00. Mean diperoleh sebesar 12,43, standar deviasi diperoleh sebesar 3,99, modus sebesar 13,00 dan median sebesar 13,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Adapun perhitungan norma kategori penggunaan media *digital* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 14. Perhitungan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media Digital**

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 6,51$	Sangat Kurang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$6,51 < X \leq 10,45$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$10,45 < X \leq 14,40$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$14,40 < X \leq 18,35$	Baik
$X > M + 1,5 SD$	$X > 18,35$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, M = rerata = 12,43

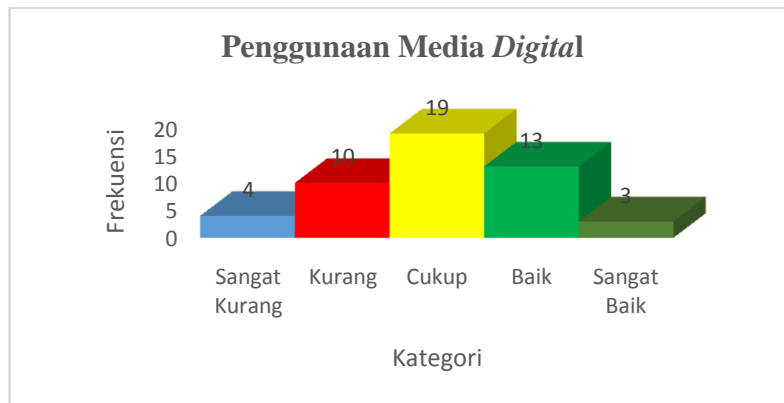
SD = simpangan baku = 3,99

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi penggunaan media *digital* diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Variabel Penggunaan Media Digital**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 6,51$	Sangat Kurang	4	8,16%
2	$6,51 < X \leq 10,45$	Kurang	10	20,41%
3	$10,45 < X \leq 14,40$	Cukup	19	38,78%
4	$14,40 < X \leq 18,35$	Baik	13	26,53%
5	$X > 18,35$	Sangat Baik	3	6,12%
	Jumlah		49	100,00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram untuk variabel penggunaan media *digital* yang diperoleh



Gambar 15. Histogram Variabel Penggunaan Media *Digital*

## 2. Aktivitas Jasmani

Dilambangkan dengan  $X_2$ , diperoleh skor dengan nilai maksimum 104,00 dan nilai minimum 22,00. Mean diperoleh sebesar 54,53, standar deviasi sebesar 16,66, modus sebesar 56,00 dan median sebesar 53,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut perhitungan norma kategori aktivitas jasmani yang diperoleh.

**Tabel 16. Perhitungan Normatif Kategorisasi Aktivitas Jasmani**

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 29,80$	Sangat Kurang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$29,80 < X \leq 46,29$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$46,29 < X \leq 62,78$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$62,78 < X \leq 79,26$	Baik
$X > M + 1,5 SD$	$X > 79,26$	Sangat Baik

Keterangan:  $X$  = jumlah skor subyek,  $M$  = rerata = 54,53

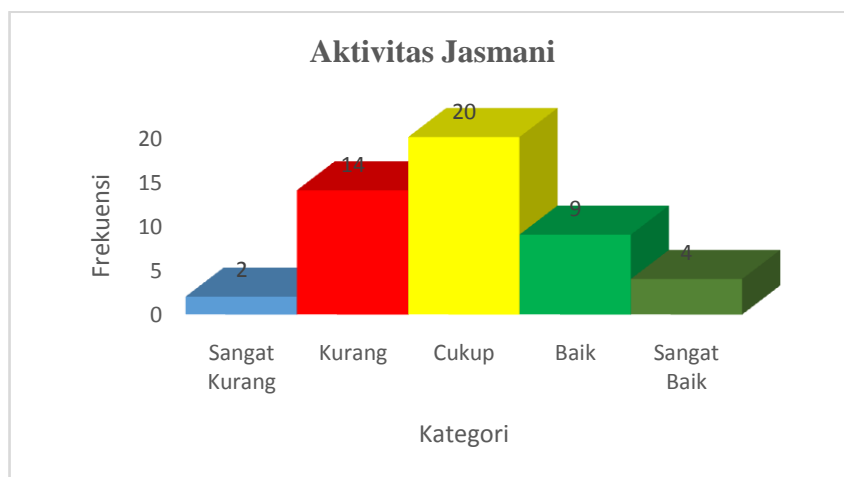
$SD$  = simpangan baku = 16,66

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi penggunaan media *digital* diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Jasmani**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 29,80$	Sangat Kurang	2	4,08%
2	$29,80 < X \leq 46,29$	Kurang	14	28,57%
3	$46,29 < X \leq 62,78$	Cukup	20	40,82%
4	$62,78 < X \leq 79,26$	Baik	9	18,37%
5	$X > 79,26$	Sangat Baik	4	8,16%
Jumlah			49	100,00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah histogram variabel aktivitas jasmani yang diperoleh.



**Gambar 16. Histogram Variabel Aktivitas Jasmani**

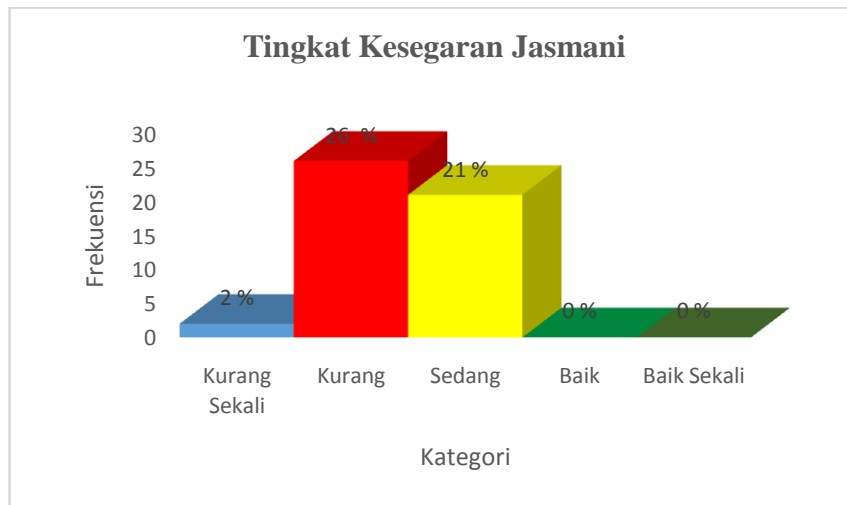
### 3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Dilambangkan dengan Y, diperoleh nilai maksimum 17 dan nilai minimum 9. Mean diperoleh sebesar 13,26, standar deviasi diperoleh sebesar 2,16, modus sebesar 12,00 dan median sebesar 13,00. Selanjutnya data dikategorikan berdasarkan norma baku TKJI. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel tes kesegaran jasmani Indonesia yang diperoleh:

**Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali	2	4,08%
2	10 – 13	Kurang	26	53,06%
3	14 - 17	Sedang	21	42,86%
4	18 – 21	Baik	0	0,00%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
	Jumlah		49	100,00%

Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut adalah histogram variabel tes kesegaran jasmani Indonesia yang diperoleh.



Gambar 17. Histogram Variabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak  $H_0$  dengan membandingkan harga *Sig* yang diperoleh dengan 0,05. Kriterianya adalah menerima  $H_0$  apabila harga *Sig* lebih besar dari 0,05, dalam hal yang lain hipotesis ditolak.

**Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	KS hitung	Sig (0,05)(df)	Kesimpulan
1	Penggunaan media <i>digital</i>	0,090	0,200	Normal
2	Aktivitas jasmani	0,115	0,124	Normal
3	Tes kesegaran jasmani indonesia	0,120	0,073	Normal

Dari tabel di atas harga *Sig* dari variabel penggunaan media *digital* sebesar 0,200, variabel aktivitas jasmani sebesar 0,124, dan variabel tes kesegaran jasmani indonesia sebesar 0,070. Ternyata nilai *Sig* dari ketiga variabel semua lebih besar dari 0,05, dengan demikian maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima.

## 2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk persamaan garis regresi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) bahwa bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak  $H_0$  dengan membandingkan harga  $F$  perhitungan ( $F_0$ ) dengan harga  $F$  dari tabel ( $F_t$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 5\%$  dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga  $F$  perhitungan lebih kecil dari harga  $F$  dari tabel dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain

hipotesis ditolak. Hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 20. Hasil Perhitungan Uji Linearitas**

No	Persamaan regresi	F	Df	Ft(0,05)(df)	Kesimpulan
1	$\hat{Y} = 10,184 + 0,248X_1$	0,843	14/33	1,99	Linear
2	$\hat{Y} = 10,719 + 0,047X_2$	0,731	32/15	2,25	Linear

Dari penghitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel penggunaan media digital ( $X_1$ ) dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (Y), dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 10,184 + 0,248X_1$ , sebesar 0,843. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan  $\alpha = 5\%$  dan derajat kebebasan 14/33 sebesar 1,99. Karena harga  $F_{hitung}$  lebih kecil dari harga  $F_{tabel}$ , maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi tes kesegaran jasmani Indonesia atas penggunaan media *digital* berbentuk linear.

Harga F perhitungan antara variabel aktivitas jasmani ( $X_2$ ) dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (Y), dengan persamaan garis  $\hat{Y} = 10,719 + 0,047X_2$ , sebesar 0,731. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan  $\alpha = 5\%$  dan derajat kebebasan 32/15 sebesar 2,25. Karena harga  $F_{hitung}$  lebih kecil dari harga  $F_{tabel}$ , maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi tes kesegaran jasmani Indonesia atas aktivitas jasmani berbentuk linear.

Dari uraian di atas diperoleh bahwa kedua garis regresi berbentuk linear, sehingga selanjutnya dapat dilakukan analisis data lebih lanjut.

### 3. Uji Keberartian Regresi

Uji linearitas untuk mengetahui keberartian regresi dengan menguji hipotesis bahwa koefisien arah regresi tidak berarti. Untuk menerima dan menolak hipotesis dengan membandingkan harga  $F_{hitung}$  ( $F_o$ ) dengan harga  $F_{table}$  ( $F_t$ ) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga  $F_o$  lebih kecil dari  $F_t$  pada taraf signifikansi 0,05. Berikut hasil yang diperoleh:

**Tabel 21. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi**

No	Persamaan regresi	Fo	Ft ( $\alpha = 0,05$ )(dk)	Kesimpulan
1	$\hat{Y} = 10,184 + 0,248X_1$	12,501	4,06     1/47	Berarti
2	$\hat{Y} = 10,719 + 0,047X_2$	7,020	4,06     1/47	Berarti

Dari perhitungan uji keberartian regresi sederhana antara variabel penggunaan media *digital* ( $X_1$ ) dengan tes kesegaran jasmani Indonesia ( $Y$ ), dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 10,184 + 0,248X_1$ , diperoleh harga  $F$  perhitungan sebesar 12,501. Sedangkan harga  $F$  dari tabel pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan 1/47 sebesar 4,06. Karena harga  $F_o$  lebih besar dari harga  $F_t$ , maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi tidak berarti ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan arah garis regresi tes kesegaran jasmani Indonesia atas penggunaan media *digital* berarti.

Harga F perhitungan dari uji keberartian regresi sederhana antara aktivitas jasmani ( $X_2$ ) dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (Y) , dengan persamaan garis regresi  $\hat{Y} = 10,719 + 0,047X_2$ , diperoleh harga F perhitungan sebesar 7,020. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan 1/47 sebesar 4,06. Karena harga  $F_o$  lebih besar dari harga  $F_t$ , maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi tidak berarti ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan arah garis regresi tes kesegaran jasmani Indonesia atas aktivitas jasmani berarti.

### C. Analisis Data dan Uji Hipotesis

#### 1. Analisi Data

##### a. Korelasi sederhana

Korelasi sederhana adalah hubungan antara salah satu variabel bebas dengan variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sederhana pada tabel di bawah ini:

**Tabel 22. Koefisien Korelasi Sederhana**

Hub antar Variabel	Koefisien Korelasi
$X_1.Y$	0,458
$X_2.Y$	0,360
$X_1.X_2$	0,048

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara penggunaan media *digital* ( $X_1$ ) dengan tes kebugaran jasmani Indonesia ( $Y$ ) sebesar 0,458 korelasi sederhana antara aktivitas jasmani ( $X_2$ ) dengan tes kebugaran jasmani Indonesia ( $Y$ ) sebesar 0,360; serta korelasi sederhana antara penggunaan media *digital* ( $X_1$ ) dengan aktivitas jasmani ( $X_2$ ) adalah sebesar 0,048

b. Korelasi Ganda

Korelasi ganda adalah hubungan antara variabel-variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat. Hasil dari perhitungan korelasi ganda diperoleh koefisien korelasi ganda pada tabel di bawah ini:

**Tabel 23. Koefisien Korelasi Ganda**

Hubungan antar Variabel	Persamaan Garis Regresi	Koefisien Korelasi
$X_1X_2.Y$	$\hat{Y} = 7,896 + 0,239X_1 + 0,044X_2$	0,570

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi ganda antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap tes kebugaran Jasmani ndonesia sebesar 0,570.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama berbunyi "Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* terhadap tes kesegaran jasmani Indonesia".

Untuk hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji t. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t perhitungan ( $t_o$ ) dengan harga t pada tabel ( $t_t$ ). Kriterianya adalah menolak  $H_0$  apabila harga  $t_o$  sama atau lebih besar dari harga  $t_t$ , dalam hal yang lain terima hipotesis.

Uji korelasi sederhana digunakan uji t dari Sudjana (2002: 380). Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana antaravariabel penggunaan media digital terhadap tes kesegaran jasmani Indonesia diperoleh seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 24. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Penggunaan Media Digital terhadap Kesegaran Jasmani**

Korelasi	R	$t_o$	df	$t_t (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X <sub>1</sub> .Y	0,458	3,536	47	1,678	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga t <sub>hitung</sub> hubungan sederhana antara penggunaan media *digital* terhadap tes kesegaran jasmani

Indonesia sebesar 3,536 dan  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 1,678. Ternyata harga  $t_{\text{hitung}}$  pada hubungan penggunaan media digital terhadap tes kebugaran jasmani Indonesia lebih besar dari harga  $t_{\text{tabel}}$ , Dan ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa "Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* terhadap peningkatan kebugaran jasmani."

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua berbunyi "Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani".

Untuk hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat digunakan uji t. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t perhitungan ( $t_o$ ) dengan harga t pada tabel ( $t_t$ ). Kriterianya adalah menolak  $H_0$  apabila harga  $t_o$  sama atau lebih besar dari harga  $t_t$ , dalam hal yang lain terima hipotesis.

Uji korelasi sederhana digunakan uji t dari Sudjana (2002: 380). Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana antara variabel aktivitas jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani diperoleh seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 25. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Aktivitas Jasmani terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani**

Korelasi	R	$t_o$	Df	$t_t (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X <sub>2</sub> .Y	0,360	2,649	47	1,678	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga  $t_{hitung}$  hubungan sederhana antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani sebesar 2,649 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,678. Ternyata harga  $t_{hitung}$  pada hubungan aktivitas jasmani terhadap peningkatan kesegaran jasmani lebih besar dari harga  $t_{tabel}$ , dan ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa "Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap peningkatan kesegaran jasmani."

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga berbunyi "Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani".

Untuk uji korelasi ganda digunakan uji F dari Sudjana, (2002: 385). Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_o$ ) tidak ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol ( $H_o$ ) dengan membandingkan harga F perhitungan ( $F_{hitung}$ ) dengan

harga  $F$  pada tabel ( $F_{tabel}$ ). Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga  $F_{hitung}$  sama atau lebih besar dari harga  $F_{tabel}$ , dalam hal yang lain terima hipotesis. Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara bersama-sama diperoleh seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 26. Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan**

Korelasi ganda ( $X_1X_2.Y$ )	$F_o$	$F_t (\alpha = 0,05)(2/46)$	Kesimpulan
0,570	11,072	3,20	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga  $F_{hitung}$  hubungan secara bersama-sama antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani secara bersama-sama sebesar 11,072. Sedangkan harga  $F_t (\alpha = 0,05)(2/46)$  sebesar 3,20. Karena harga  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$ , ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) maka hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa "Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani."

### **3. Sumbangan Penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani**

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani secara bersama-sama dengan tes kesegaran

jasmani Indonesia diperoleh R hitung sebesar 0,570 sehingga R<sup>2</sup> sebesar 0,325. Koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil ini R<sup>2</sup> ini menunjukkan bahwa besarnya sumbangan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani secara bersama-sama terhadap kesegaran jasmani sebesar 32,5%.

Secara rinci, besarnya sumbangan relatif dan efektif masing-masing prediktor dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 27. Sumbangan Relatif dan Efektif**

No	Variabel Prediktor	Hubungan XY	Korelasi Parsial	Sumbangan Relatif	Sumbangan Efektif
1	Penggunaan Media Digital	0,458	0,473	62,3%	20,3%
2	Aktivitas jasmani	0,360	0,381	37,7%	12,2%
Jumlah				100%	32,5%

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa kedua variabel bebas memberikan sumbangan sebesar 32,5%. Secara rinci, besarnya sumbangan variabel penggunaan media digital memberikan kontribusi sebesar 20,3% terhadap kesegaran jasmani, dan aktivitas jasmani memberikan sumbangan terhadap kesegaran jasmani Indonesia sebesar 12,2%. Dengan memperhatikan besarnya sumbangan dari kedua variabel bebas terhadap variabel terikat di atas, menunjukkan bahwa tes kesegaran

jasmani Indonesia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani saja, namun di luar itu masih ada banyak faktor yang mempengaruhinya, yaitu sebesar 67,5%.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap tes kesegaran jasmani sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* terhadap kesegaran jasmani

Nilai korelasi sederhana antara penggunaan media *digital* terhadap kesegaran jasmani sebesar 0,458. Berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan. Penggunaan media digital merupakan hal yang wajar di era sekarang ini. Hampir semua orang mulai dari anak-anak sampai lansia menikmatinya. Mulai dari *handphone*, laptop, tablet, televisi, dan masih banyak lagi. Tentu saja dari bermacam media *digital* tersebut mempunyai fungsinya sendiri-sendiri. Pembelajaran di sekolah-sekolah modern sekarang sudah banyak menggunakan media digital, salah satu yang sering digunakan adalah *handphone* dan *tablet*. Kedua media ini mungkin merupakan media paling praktis ketika di bawa siswa ke sekolah daripada membawa laptop atau pun yang lainnya. Adapun kegunaan media ini tentu saja untuk mempermudah menapai tujuan dari pembelajaran, salah satunya pemberian kuis secara online, pemberian tugas yang kemudian dikirim via *email*, *whatsApp* dan lain sebagainya. Media

*digital* juga dapat digunakan untuk melakukan literasi, yaitu dengan melakukan pencarian informasi dari internet tentang tugas apa yang diberikan oleh guru. Dengan aktivitas semacam ini di sekolah, tentu saja akan mengurangi aktivitas jasmani siswa, sehingga kesegaran jasmani siswa pun juga akan terpengaruh. Di Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman proses pembelajaran di kelas masih belum menggunakan media *digital* bagi siswa, hal itu dikarenakan masih ada larangan dari sekolah untuk membawa *handphone* maupun tablet, sehingga siswa di Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman masih dapat beraktivitas jasmani ketika jam istirahat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Apabila memperhatikan deskripsi data, penggunaan media digital siswa sebagian besar masuk dalam kategori cukup, dan pada deskripsi TKJI juga sebagian besar memperoleh kategori kurang. Dari deskripsi data tampak jelas bahwa baik pada penggunaan media *digital* maupun nilai TKJI sama-sama masih belum baik. Hubungan antara penggunaan media digital terhadap peningkatan kesegaran jasmani bernilai positif, ini berarti bahwa apabila penggunaan media *digital* ditingkatkan, maka nilai tes kesegaran jasmani Indonesia siswa juga akan semakin baik. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan media *digital*, siswa akan dapat belajar lebih jauh tentang bermacam-macam olahraga atau aktivitas jasmani yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya dengan

melihat youtube siswa mungkin dapat menirukan gerakan-gerakan dalam senam, sepakbola, bolavoli, dan segala bentuk aktivitas permainan yang itu menyenangkan. Selain itu ketika siswa bosan dengan *gadget* nya, maka siswa akan melakukan aktivitas jasmani yang salah satunya dengan bermain guna menyegarkan pikiran dan badan. Sehingga wajar saja apabila hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap tes kebugaran jasmani Indonesia.

2. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani

Nilai korelasi sederhana antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani sebesar 0,360. Berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan. Aktivitas jasmani merupakan aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan mengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara aktivitas jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani Indonesia bernilai positif, ini berarti bahwa semakin tinggi aktivitas jasmani seseorang, maka tingkat kebugaran jasmaninya juga akan semakin baik. Siswa Sekolah Dasar

Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman masing-masing mendapatkan jatah 1 hari dalam seminggu dengan jumlah 4 jam pelajaran. Di luar jam pelajaran sekolah, hanya jam istirahat yang dapat digunakan untuk aktivitas jamani, namun demikian pada kenyataan di lapangan anak-anak lebih lama waktu jajan dan bermain sederhana dengan teman-temannya dari pada beraktivitas jamani yang menimbulkan rasa capek. Dari deskripsi data aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman sebagian besar masuk dalam kategori cukup, dan nilai TKJI yang diperoleh juga sebagian besar dalam kategori kurang. Ini berarti bahwa kurangnya aktivitas jasmani siswa menjadi salah satu rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.

3. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan dari penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani

Nilai korelasi ganda antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani secara bersama-sama sebesar 0,570. Berdasarkan pengujian hipotesis, ternyata korelasi dari kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan tes kebugaran jasmani Indonesia signifikan. Hubungan yang diberikan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan tes kebugaran jasmani Indonesia sebesar 0,570. Nilai korelasi yang diperoleh bernilai positif, sehingga ini berarti bahwa semakin tinggi penggunaan media digital dan aktivitas jasmani seseorang, maka tes kebugaran jasmani Indonesia seseorang juga akan semakin baik.

Dari koefisien korelasi juga diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,325. Ini berarti bahwa dari kedua variabel bebas, mempunyai sumbangan sebesar 32,5% saja. Sedangkan sisanya sebesar 67,5% dipengaruhi variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Pada era sekarang ini, pembelajaran dengan media *digital* sudah bukan hal yang tabu lagi, bahkan sekarang, saat terjadi pandemi corona di seluruh dunia, pembelajaran yang awalnya tatap muka diganti dengan pembelajaran dengan menggunakan media *digital*. Anak kelas IV dan V SD akan sangat senang apabila mereka memegang *gadget*, nah hal ini tidak boleh disalah gunakan hanya untuk bermain *game* saja ataupun bermedia sosial, namun sebenarnya akan lebih bermanfaat ketika anak-anak diarahkan untuk menggunakan *gadget* tersebut untuk membantu dalam pembelajaran yang dilaluinya. Dikarenakan rasa senang yang ada ketika memegang *gadget*, maka pembelajaran yang menggunakan media *digital* juga akan menjadi menyenangkan, sehingga hal ini akan menjadi faktor pendorong siswa dalam menyelesaikan tugasnya guna mencapai tujuannya. Dalam pembelajaran penjas, media *digital* sangatlah penting, contohnya ketika guru memberikan tugas “coba lakukan gerakan menendang bola yang benar”. Anak-anak dapat melihat contoh dengan menonton di youtube, sehingga anak-anak akan lebih antusias untuk mempraktikkan informasi yang diperoleh dari media *digital* tersebut untuk mengerjakan tugas dari gurunya.

Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sebesar 32,5% terhadap tes kesegaran jasmani. Pada variabel penggunaan media *digital*, diperoleh sumbangan efektif yang diberikan sebesar 20,3%. Sedangkan pada variabel aktivitas jasmani memberikan sumbangan efektif sebesar 12,2%. Ternyata sumbangan yang diberikan dari kedua variabel bebas tidak sama, yaitu bahwa variabel penggunaan media *digital* memberikan sumbangan yang lebih besar daripada aktivitas jasmani.

Mengacu pada hasil di atas, maka disarankan agar dalam pembelajaran penjas di sekolah, pihak sekolah memberikan kelonggaran siswa untuk membawa gadget guna mendukung proses pembelajaran. Dengan pembelajaran yang berbasis media *digital*, pembelajaran akan lebih menyenangkan, dan siswa akan lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam pembelajaran penjaspun siswa akan lebih bersemangat ketika beraktivitas jasmani, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa pun juga akan semakin baik. Namun di luar itu masih terdapat banyak faktor lain yang mempunyai kontribusi terhadap tes kesegaran jasmani Indonesia misalnya intensitas aktivitas jamani, frekuensi latihan dan lain-lain, yaitu sebesar 67,5%.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.
2. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.
3. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan, khususnya pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yaitu bagi guru yang akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya, agar memperhatikan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswanya. Hal ini dikarenakan kedua variable ini mempunyai hubungan yang

signifikan dan memberikan kontribusi yang nyata terhadap tingkat kebugaran jasmani.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI).
2. Dalam analisis data, peneliti tidak melakukan penyamaan satuan atau merubah satuan data ke dalam T-Skor. Hal ini dimaksudkan agar analisis data benar-benar dari data sesungguhnya.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru atau pihak sekolah, hendaknya mulai melibatkan pembelajaran dengan media *digital*, karena manfaatnya sangat banyak, salah satunya mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman agar menggunakan media *digital* untuk memperluas ilmu pelajaran, dan menambah latihan-latihan lain yang mendukung kebugaran jasmaninya.

3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mencari tahu hubungan dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini dengan kesegaran jasmani Indonesia yang diduga mempunyai hubungan yang signifikan, sehingga akan menambah pengetahuan para pembaca yang budiman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini & Indra. 2016. Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Jurnal Medikora*. Vol. V X No. 1 April 2016 : 41-42. Diunduh pada tanggal 7 Mei 2020.
- Anung Priambodo. 2016. Hubungan Pemakaian Smartphone Terhadap Aktivitas Olahraga Sehari-hari Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Trawas. *Jurnal pendidikan Olahraga dan Kesehatan* volume 04 Nomor 03 Tahun 2016 639-642. [http://ejurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan\\_jasmani/issue/archive](http://ejurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan_jasmani/issue/archive) yang diunduh pada tanggal 6 february tahun 2020.
- Arifianto. 2018. *Praktik Budaya Media Digital dan Pengaruhnya*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo.
- Brusco, J.M. 2010. Using Smartphone Application Perioperative Practice AORN. *Jurnal*: Vol 92. No. 5 Hlm 503-508. Diunduh pada tanggal 28 April 2020.
- Candra Dewi, Dianita. (2011). Pengaruh handphone terhadap pelajar sma sewon.[online],(<http://deeanitachachandewi.blogspot.com/2012/05/karyatlis>, diunduh pada tanggal 28 April 2020. ilmiah-remaja.html) diakses tanggal 12 Maret 2014.
- Cvano,Osland.(2013).”*Pengertian\_Gadget*”.[Online].<http://mencobacariduit.blogspot.com/2013/09/pengertian-gadget.html> / 2013/ , diunduh pada tanggal 28 April 2020.
- Departemen Pendidikan Nasional.( 2010). *Tes Ksegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta..
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Desi, Ardiyani. 2016. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Viii Smp N 3 Depok Yogyakarta.Yogyakarta., diunduh pada tanggal 29 Mei 2020.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yokyakarta: ANDI Ofset.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Emma Pandi Wirakusuma. 2010. *Panduan Lengkap Aktivitas Anak*. Penebar Plus, Jakarta.
- Hastuti, Tri ani. 2008. Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal*

*Pendidikan Jasmani* Indonesia. Vol. 5. (1). April. 2008: 48-49. Diunduh pada tanggal 28 April 2020.

J.Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

McQuail, Denis. 2000. *Mass Communication Theory (Teori Komunikasi Massa)*. Diterjemahkan oleh: Agus Dharma dan Aminuddin Ram. Jakarta: Erlangga

Megitt, Carolyn.2012. *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta : Permata Puri Media.

Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Rusli Lutan. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.

\_\_\_\_\_. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.

Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono.2008. *Medote Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

\_\_\_\_\_.2016. *Medote Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sugianto. (2009). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Panitia.

Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharsimi, A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. rev.ed. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sutrisno Hadi. 1991. *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta. Andi Offset.

Syaiful Bahri Djamarah. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.


Warsito, Bambang. 2008. *Teknologi Pembelajaran Landasan & Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wirakusumah, Emma Pandi. 2010. *Panduan Lengkap Aktivitas Anak*. PenebarPlus, Jakarta.

Yuliadi, Arifin. (2017). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar negeri 02 Baladeno Kecamatan Purworejo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin 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

6 Mei 2020


Nomor : 243/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Ngablak  
Bangunharjo, Bangunkerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman**


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

Nama : Anisa Dwi Oktaviani  
NIM : 16604221069  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman  
Waktu Penelitian : Rabu - Jumat, 4 - 6 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,  
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

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

 Scanned with  
CamScanner

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Ngablak Sleman



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDAN DAN OLAAHRAGA  
KECAMATAN TURI  
SEKOLAH DASAR NEGERI NGABLAK**

Alamat: Bangunharjo, Bangunkerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman

**SURAT KETERANGAN**  
NO: 10 / Ks / Hg / 11 / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Ngablak, menerangkan bahwa :


Nama : Anisa Dwi Oktaviani  
NIM : 16604221069  
Program Studi : PGSD PENJAS SI  
Dosen Pembimbing : Dra. A Erlina Listyarini M.Pd  
NIP : 19601219 198803 2 001

Telah melakukan Penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 04 Maret s/d 6 Maret 2020, untuk memenuhi tugas skripsi dengan judul " HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI NGABLAK TAHUN AJARAN 2019/2020 KECAMATAN TURI KABUPATEN SLEMAN".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 11 Mei 2020  
Kepala Sekolah  
  
Nashob Amrulloh, S.Pd  
19681015 198904 1 001

Lampiran 3. Surat pembimbing Proposal TA

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

---

Nomor : 32/PGSD Penjas/IV/2020  
Lamp : 1 Benda  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

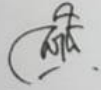
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Anisa Dwi Oktaviani  
NIM : 16604221069  
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktifitas Jasmani Terhadap Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 14 April 2020  
Koord. Prodi PGSD Penjas.



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

2020 PGSD-PENJAS

## Lampiran 4. Angket Uji Validitas 1

### ANGKET PENELITIAN

Nama Siswa :  
Kelas :  
Hari / Tanggal :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Berat Badan (BB) : (Kg)  
Tinggi Badan (BT) : (cm)

#### Petunjuk Pengisian Angket :

1. 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.
2. Jawaban Anda akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya oleh karenanya tolong dijawab dengan "JUJUR".
3. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti.
4. 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. Data Responden

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang Anda dapat?
  - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
  - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
  - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
  - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
  - e. Rp. 21.000 ≤
2. 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
3. Apa pekerjaan orang tua Anda?
  - a. PNS

- b. Wiraswasta
  - c. Karyawan
  - d. Buruh
  - e. Tidak bekerja
4. Letak geografi tempat tinggal Anda?
- a. Dataran tinggi
  - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal Anda?
- a. Perkotaan
  - b. Pinggir kota
  - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama?
- a. Orang tua kandung
  - b. Kakek atau nenek
  - c. Kerabat atau saudara
  - d. Orang tua wali (\_\_\_\_\_)
  - e. Lainnya (\_\_\_\_\_)

**A. Penggunaan Media Digital**

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).		
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, dan lainnya).		
4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital		
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). Untuk bertukar informasi dengan teman		
6	Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.		
7	Saya menggunakan aplikasi media social untuk		

	berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari		
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari		
9	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.		
10	Saya belajar melalui media digital.		
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.		
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital		
13	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran		
14	Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah		
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari		
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari		
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital		
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital		
19	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online		
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh		
21	Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang		
22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan		
23	Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari		
24	Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari		

#### B. Aktivitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.		

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

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 <b>ringan</b> 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 <b>sedang</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Jogging				
	Lompat tali				
	Lainnya:.....				
41	Berapa Kali Dalam Satu Minggu Anda Melakukan Aktivitas Jasmani Dengan Intensitas <b>Berat</b> 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: pencaksilat, karate, taekwondo)				
Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)					
	Lainnya:.....				

## Lampiran 5. Angket Instrumen

### ANGKET PENELITIAN

Nama Siswa :  
Kelas :  
Hari / Tanggal :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Berat Badan (BB) : (Kg)  
Tinggi Badan (BT) : (cm)

#### Petunjuk Pengisian Angket :

1. 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.
2. Jawaban Anda akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya oleh karenanya tolong dijawab dengan "JUJUR".
3. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti.
4. 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. Data Responden

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang Anda dapat?
  - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
  - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
  - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
  - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
  - e. Rp. 21.000 ≤
2. 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
3. Apa pekerjaan orang tua Anda?
  - a. PNS

- b. Wiraswasta
  - c. Karyawan
  - d. Buruh
  - e. Tidakbekerja
4. Letak geografi tempat tinggal Anda?
- a. Dataran tinggi
  - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal Anda?
- a. Perkotaan
  - b. Pinggir kota
  - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama?
- a. Orang tua kandung
  - b. Kakek atau nenek
  - c. Kerabat atau saudara
  - d. Orang tua wali (\_\_\_\_\_)
  - e. Lainnya (\_\_\_\_\_)

**A. Penggunaan Media Digital**

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya biasanya berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).		
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya).		
4	Saya senang dalam menggunakan aplikasi media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). Untuk berkomunikasi dengan teman		
6	Aplikasi media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya) dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.		

7	Saya berkomunikasi menggunakan aplikasi media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya) lebih dari 20 kali sehari		
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital (seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) lebih dari satu setengah jam (1.5 jam) sehari		
9	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet) untuk membantu mencari sumber informasi.		
10	Saya belajar melalui media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.		
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital		
13	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet) untuk berbagi materi pelajaran		
14	Saya menggunakan media digital (seperti: Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk mengerjakan tugas sekolah		
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital (Seperti: Handphone, Smartphone, dan Tablet) lebih dari 10 kali sehari		
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari		
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital		
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		
19	Saya menggunakan media digital Smartphone untuk mengakses aplikasi game online		
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh		
21	Saya menggunakan media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk mengisi waktu luang		
22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan		
23	Saya membuka aplikasi media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari		
24	Saya menggunakan aplikasi media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari		

**B. Aktivitas Jasmani**

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah (seperti : Sepak bola, Bola Voli, Badminton)		
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.		
27.	Saya mengikuti pelajaran Olahraga lebih dari satu kali seminggu.		
28.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.		
29.	Saya mengikuti jam pelajaran Olahraga secara penuh dalam satu kali pertemuan.		
30.	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.		
31.	Saya aktif bergerak saat pembelajaran Olahraga.		
32.	Saya selalu mengikuti semua tahapan latihan olahraga pada saat ekstrakurikuler/club/les private.		
33.	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk bermain seperti: sepakbola/bola basket atau permainan tradisional).		
34.	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.		
35.	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.		
36.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).		
37.	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.		
38.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline). (online/offline).		

Petunjuk:					
➤ Berikanlah tanda silang (X) pada kolom di samping.					
➤ Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.					
39	Berapa kali dalam satu minggu Saya melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>ringan</b> 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				
40	Berapa kali dalam satu minggu Saya melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>sedang</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Jogging				
	Lompat tali				
41	Berapa Kali Dalam Satu Minggu Saya Melakukan Aktivitas Jasmani Dengan Intensitas <b>Berat</b> Berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan Cepat				
	Sepak Bola				
	Futsal				
	Voli				
	Bulu Tangkis				
	Basket				
	Tenis meja/lapangan				
	Bermain Kasti/baseball/softball				
	Bela diri (seperti: pencak silat, karate, taekwondo)				
Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)					
Lainnya:.....					

## Lampiran 6. Contoh Angket Uji Validitas yang Sudah Diisi

### ANGKET PENELITIAN

Nama Siswa : Nilita Nur Khafizah  
Kelas : IV (empat)  
Hari / Tanggal : Rabu / 4 Maret 2020  
Usia : 10 th  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Berat Badan (BB) : 28 (Kg)  
Tinggi Badan (BT) : 127 (cm)

#### Petunjuk Pengisian Angket :

1. 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.
2. Jawaban Anda akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya oleh karenanya tolong dijawab dengan "JUJUR".
3. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti.
4. 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. Data Responden

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang Anda dapat?
  - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
  - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
  - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
  - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
  - e. Rp. 21.000 ≤
2. 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
3. Apa pekerjaan orang tua Anda?
  - a. PNS

- b. Wiraswasta
  - Karyawan
  - d. Buruh
  - e. Tidakbekerja
4. Letak geografi tempat tinggal Anda?
- Dataran tinggi
  - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal Anda?
- a. Perkotaan
  - b. Pinggir kota
  - Pedesaan
6. Anda tinggal bersama?
- Orang tua kandung
  - b. Kakek atau nenek
  - c. Kerabat atau saudara
  - d. Orang tua wali (\_\_\_\_\_)
  - e. Lainnya (\_\_\_\_\_)

**A. Penggunaan Media Digital**

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya biasanya berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	<input checked="" type="checkbox"/>	
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya).		<input checked="" type="checkbox"/>
4	Saya senang dalam menggunakan aplikasi media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). Untuk berkomunikasi dengan teman	<input checked="" type="checkbox"/>	
6	Aplikasi media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya) dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.	<input checked="" type="checkbox"/>	

7	Saya berkomunikasi menggunakan aplikasi media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya) lebih dari 20 kali sehari		✗
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital (seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari	✗	
9	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet) untuk membantu mencari sumber informasi.	✗	
10	Saya belajar melalui media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	✗	
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.		✗
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	✗	
13	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet) untuk berbagi materi pelajaran	✗	
14	Saya menggunakan media digital (seperti: Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk mengerjakan tugas sekolah		✗
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital (Seperti: Handphone, Smartphone, dan Tablet) lebih dari 10 kali sehari		✗
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari	✗	
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital		✗
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		✗
19	Saya menggunakan media digital Smartphone untuk mengakses aplikasi game online		✗
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh		✗
21	Saya menggunakan media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk mengisi waktu luang		✗
22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan		✗
23	Saya membuka aplikasi media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari		✗
24	Saya menggunakan aplikasi media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari		✗

**B. Aktivitas Jasmani**

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah (seperti : Sepak bola, Bola Voli, Badminton)	✗	
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	✗	
27.	Saya mengikuti pelajaran Olahraga lebih dari satu kali seminggu.	✗	
28.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.		✗
29.	Saya mengikuti jam pelajaran Olahraga secara penuh dalam satu kali pertemuan.	✗	
30.	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	✗	
31.	Saya aktif bergerak saat pembelajaran Olahraga.	✗	
32.	Saya selalu mengikuti semua tahapan latihan olahraga pada saat ekstrakurikuler/club/les private.	✗	
33.	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk bermain seperti: sepakbola/bola basket atau permainan tradisional).	✗	
34.	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.	✗	
35.	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.		✗
36.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).		✗
37.	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	✗	
38.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline).		✗

Petunjuk:					
➤ Berikanlah tanda silang (X) pada kolom di samping.					
➤ Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.					
39	Berapa kali dalam satu minggu Saya melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>ringan</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai			X	
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				X
	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)		X		
	Memasak		X		
	Belajar				X
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)			X	
Lainnya:.....					
40	Berapa kali dalam satu minggu Saya melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>sedang</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat		X		
	Bersepeda		X		
	Berenang			X	
	Jogging		X		
	Lompat tali			X	
Lainnya:.....					
41	Berapa Kali Dalam Satu Minggu Saya Melakukan Aktivitas Jasmani Dengan Intensitas <b>Berat</b> Berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan Cepat		X		
	Sepak Bola			X	
	Futsal				
	Voli	X	<del>X</del>		
	Bulu Tangkis		X		
	Basket				
	Tenis meja/lapangan				
	Bermain Kasti/baseball/softball				
	Bela diri (seperti: pencak silat, karate, taekwondo)	X			
Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)			X		
Lainnya:.....					

## Lampiran 7. Contoh Angket Instrumen yang Sudah Diisi

### ANGKET PENELITIAN

Nama Siswa : *khalwa fadhila tusyifa*  
Kelas : *IV*  
Hari / Tanggal : *Rabu 4 maret 2020*  
Usia : *10 tahun*  
Jenis Kelamin : *Perempuan*  
Berat Badan (BB) : *22* (Kg)  
Tinggi Badan (BT) : *130* (cm)

#### Petunjuk Pengisian Angket :

1. 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.
2. Jawaban Anda akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya oleh karenanya tolong dijawab dengan "JUJUR".
3. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti.
4. 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. Data Responden

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang Anda dapat?  
 a. Rp. 0 – Rp. 5.000  
 b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000  
 c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000  
 d. Rp. 16.000 – Rp. 20.000  
 e. Rp. 21.000 ≤
2. 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
3. Apa pekerjaan orang tua Anda?  
 a. PNS

- b. Wiraswasta
  - c. Karyawan
  - d. Buruh
  - e. Tidak bekerja
4. Letak geografi tempat tinggal Anda?
- a. Dataran tinggi
  - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal Anda?
- a. Perkotaan
  - b. Pinggir kota
  - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama?
- a. Orang tua kandung
  - b. Kakek atau nenek
  - c. Kerabat atau saudara
  - d. Orang tua wali (\_\_\_\_\_)
  - e. Lainnya (\_\_\_\_\_)

**A. Penggunaan Media Digital**

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya biasanya berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		✓
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).		✓
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya).	✓	
4	Saya senang dalam menggunakan aplikasi media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	✓	
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). Untuk berkomunikasi dengan teman		✓
6	Aplikasi media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya) dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.	✓	

7	Saya berkomunikasi menggunakan aplikasi media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, danlainnya) lebih dari 20 kali sehari		✓
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital (seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari		✓
9	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet) untuk membantu mencari sumber informasi.	✓	
10	Saya belajar melalui media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	✓	
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.		✓
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	✓	
13	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet) untuk berbagi materi pelajaran	✓	
14	Saya menggunakan media digital (seperti: Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk mengerjakan tugas sekolah	✓	
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital (Seperti: Handphone, Smartphone, dan Tablet) lebih dari 10 kali sehari		✓
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari		✓
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital	✓	
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		✓
19	Saya menggunakan media digital Smartphone untuk mengakses aplikasi game online		✓
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh		✓
21	Saya menggunakan media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk mengisi waktu luang	✓	
22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan		✓
23	Saya membuka aplikasi media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari		✓
24	Saya menggunakan aplikasi media digital (Seperti : Handphone, Smartphone, dan Tablet) untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari		✓

**B. Aktivitas Jasmani**

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah (seperti : Sepak bola, Bola Voli, Badminton)	✓	
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.		✓
27.	Saya mengikuti pelajaran Olahraga lebih dari satu kali seminggu.	✓	
28.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.		✓
29.	Saya mengikuti jam pelajaran Olahraga secara penuh dalam satu kali pertemuan.	✓	
30.	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.		✓
31.	Saya aktif bergerak saat pembelajaran Olahraga.	✓	
32.	Saya selalu mengikuti semua tahapan latihan olahraga pada saat ekstrakurikuler/club/les private.	✓	
33.	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk bermain seperti: sepakbola/bola basket atau permainan tradisional).	✓	
34.	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.	✓	
35.	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.	✓	
36.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).		✓
37.	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	✓	
38.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline).		✓

Petunjuk:

- Berikanlah tanda silang (X) pada kolom di samping.
- Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.

	Berapa kali dalam satu minggu Saya melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>ringan</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
39	Berjalan pelan/santai			✓	
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)			✓	
	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)			✓	
	Memasak		✓		
	Belajar			✓	
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)			✓	
	Lainnya:.....				
	Berapa kali dalam satu minggu Saya melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>sedang</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
40	Berjalan agak cepat			✓	
	Bersepeda				✓
	Perenang		✓		
	Jogging				✓
	Lompat tali				✓
	Lainnya:.....				
	Berapa Kali Dalam Satu Minggu Saya Melakukan Aktivitas Jasmani Dengan Intensitas <b>Berat</b> Berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
41	Berjalan Cepat		<del>✓</del>		✓
	Sepak Bola		✓		
	Futsal				
	Voli				✓
	Bulu Tangkis				✓
	Basket				✓
	Tenis meja/lapangan			✓	
	Bermain Kasti/baseball/softball				✓
	Bela diri (seperti: pencak silat, karate, taekwondo)	✓			
	Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)				✓
Lainnya:.....					

Lampiran 8. Instrumen TKJI

**FORMULIR TKJI**

Nama : (Putra/Putri)  
 Umur :  
 Nama Sekolah :  
 Tanggal Tes :  
 Tempat Tes :  
 Tempat Tanggal Lahir:

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter :	Detik		
2.	Gantung: a. siku tekuk b. angkat tubuh	Detik Kali		
3.	Shit up 30 detik :	Kali		
4.	Loncat Tegak - Tinggi raihan : cm - Loncatan 1 : cm - Loncatan 2 : cm - Loncatan 3 : cm			
5.	Lari 600 meter :			
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

\* Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

Lampiran 9. Contoh Instrumen TKJI yang Sudah Diisi

FORMULIR TKJI

Nama : *Milla Nur Khafizati* (Putra/Putri)  
 Umur : *10th*  
 Nama Sekolah : *SD Negeri Ngablak*  
 Tanggal Tes : *17-2-2020*  
 Tempat Tes : *Kabupaten Ngablak*  
 Tempat Tanggal Lahir: *Sleman, 22-2-2010*

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40 meter :	<i>06.52</i> Detik	<i>3</i>	
2.	Gantung: a. siku tekuk b. angkat tubuh	<i>00.04.21</i> Detik <i>1</i> Kali	<i>2</i>	
3.	Shit up 30 detik :	<i>1</i> Kali	<i>1</i>	
4.	Loncat Tegak - Tinggi raihan : <i>163</i> cm - Loncatan 1 : <i>186</i> cm - Loncatan 2 : <i>186</i> cm - Loncatan 3 : <i>187</i> cm		<i>2</i>	
5.	Lari 600 meter :	<i>04.40.37</i>	<i>1</i>	
6.	Jumlah Nilai		<i>9</i>	
7.	Klasifikasi	<i>kurang sekali</i>		

\* Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

*Jais*  
*Anisa Dwi Oktavia*

Lampiran 10. Skor Angket Uji Validitas 1

Subye k	Jawaban Item																																							
	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	36	37	38		
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	
4	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	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	
6	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	
11	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
12	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	
15	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	
16	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	
18	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

39. Aktivitas Ringan							40. Aktivitas Sedang						41. Aktivitas Berat										
Jalan Santai	Membersihkan rumah	Mencuci	Memasak	Belajar	Bermain	Lainnya	Jalan Agak Cepat	Bersepeda	Berenang	Joging	Lompat Tali	Lainnya	Jalan Cepat	Sepakbola	Futsal	Voli	Bulutangkis	Basket	Tenis	kasti/baseball	Beladiri	Permainan Tradisional	Lainnya
1	0	1	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	2	0	0	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2
2	4	2	4	3	2	0	4	4	2	4	2	0	4	4	1	1	3	1	2	1	3	3	0
1	2	1	2	0	1	0	3	4	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1
2	4	2	4	4	4	0	3	4	1	0	4	0	1	4	1	1	3	0	0	1	2	4	0
0	0	0	0	3	0	0	4	0	1	1	0	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0
2	1	2	1	3	3	0	2	3	0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	2
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1
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	1	2	1	3	1	0	2	1	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0
3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	1	1	2	3	1	3	4	4	4	4
1	1	2	1	4	4	0	4	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0
1	3	1	4	4	2	0	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	2	4	1	4	0
1	0	1	0	4	2	2	2	4	1	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0
2	2	2	2	3	3	0	2	4	1	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
1	1	1	1	2	2	0	3	2	0	2	3	2	2	4	2	1	3	0	2	0	0	2	0
1	1	1	2	2	4	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
1	1	1	1	3	1	0	4	2	1	3	1	1	3	4	2	1	4	1	1	2	1	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	1	3	4

Lampiran 11. Skor Angket Penelitian

No Su by ek	Penggunaan Media Digital																								Juml ah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	8
2	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	12
3	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
5	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	11
6	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	14
7	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	10
8	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12
9	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	12
10	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16
11	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	19
12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	15
14	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	12
15	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	9
16	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
17	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	9
18	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	13
19	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
20	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	6

21	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	10	
22	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	8	
23	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	13	
24	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	10	
25	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15	
26	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	13	
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
28	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	
29	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	14	
30	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	8	
31	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16	
32	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	
34	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	7	
35	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	15	
36	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	15	
37	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	
38	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3	
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
40	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	17	
41	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	12	
42	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	
43	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	14	
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	18	
45	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	11	

46	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	14
47	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	13
48	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	13
49	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	8

a. Aktivitas Jasmani

No subyek	Aktivitas jasmani di sekolah														39. Aktivitas Ringan						
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Jalan Santai	membersihkan rumah	mencuci	memasak	belajar	bermain	lainnya
1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	4	0	
2	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	4	3	0	
3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	3	4	2	2	4	3	0
4	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4	0	0	0	4	0	4
5	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	3	4	0	
6	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4	4	4	3	4	4	0
7	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	0
8	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	4	2	0	1	4	4	0
9	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	4	1	4	3	1	2	0
10	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4	1	1	2	1	0	0
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	2	2	0	4
12	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3	3	4	0	
13	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	4	4	2	4	3	3	0
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	4	4	4	4	4	4	4
15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	2	2	1	4	2	0
16	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	2	3	2	1	4	1	0
17	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	4	2	4	3	4	2	0
18	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	4	4	2	4	1	4	4
19	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	4	1	2	1	1	1	0
20	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	4	3	2	4	4	3	0
21	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	4	2	1	2	4	3	0
22	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	3	0	2	3	2	2	1
23	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	3	4	1	1	4	1	0
24	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4	2	3	4	4	4	0
25	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	4	1	0	0	3	2	0

26	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	4	2	1	2	4	2	0
27	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	4	1	3	1	4	4	0
28	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	4	1	2	3	4	4	0
29	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4	4	4	3	4	0	0
30	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4	4	4	3	4	0	0
31	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	1	1	3	1	1	0
32	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4	4	0	1	4	3	0
33	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	4	1	2	1	2	4	0
34	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	4	1	1	4	4	4	0
35	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	0
36	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4	1	1	1	1	1	0
37	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	4	1	1	4	4	4	0
38	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	4	2	1	2	4	2	0
39	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	4	1	1	1	2	4	0
40	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	4	2	2	2	4	4	0
41	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	3	2	1	1	4	4	0
42	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	4	4	4	4	4	4	0
43	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	2	2	3	4	4	1	0
44	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	4	4	4	4	3	4	0
45	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	0
46	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	1	0	1	4	4	0
47	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	2	3	2	3	2	1	0
48	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	4	3	2	2	3	1	0
49	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	4	4	4	3	4	2	0

a. Tes Kesegaran Jasmani

No Subyek	TKJI						KLASIFIKASI
	LARI 40 M	SIKU TEKUK	SIT UP	VERTICAL JUMP	LARI 600 M	NILAI TOTAL	
1	2	2	3	1	1	9	KURANG SEKALI
2	3	2	3	3	1	12	KURANG
3	2	2	3	2	3	12	KURANG
4	4	2	4	3	4	17	SEDANG
5	2	2	5	3	1	13	KURANG
6	3	2	4	2	4	15	SEDANG
7	3	2	3	2	1	11	KURANG
8	3	3	5	3	2	16	SEDANG
9	3	2	4	4	2	15	SEDANG
10	3	3	3	3	1	13	KURANG
11	3	1	3	2	1	10	KURANG
12	3	3	5	2	2	15	SEDANG
13	2	3	2	3	2	12	KURANG
14	2	2	5	4	2	15	SEDANG
15	2	2	4	4	1	13	KURANG
16	3	2	3	2	1	11	KURANG
17	3	2	4	4	3	16	SEDANG
18	3	4	4	3	3	17	SEDANG
19	2	1	3	2	2	10	KURANG
20	3	2	2	3	2	12	KURANG
21	3	2	4	3	2	14	SEDANG
22	2	3	3	2	2	12	KURANG
23	3	2	3	2	2	12	KURANG
24	4	2	4	2	1	13	KURANG
25	3	2	3	2	3	13	KURANG
26	2	1	4	2	2	11	KURANG
27	3	3	4	4	3	17	SEDANG
28	3	3	5	3	3	17	SEDANG
29	2	5	3	2	3	15	SEDANG
30	3	2	3	2	1	11	KURANG
31	3	3	3	2	1	12	KURANG
32	3	2	5	3	2	15	SEDANG
33	3	1	4	4	2	14	SEDANG
34	2	2	5	2	2	13	KURANG

35	3	2	4	3	2	14	SEDANG
36	3	2	4	2	2	13	KURANG
37	3	2	4	3	3	15	SEDANG
38	2	2	2	2	1	9	KURANG SEKALI
39	4	3	3	3	2	15	SEDANG
40	3	4	4	3	3	17	SEDANG
41	3	2	2	3	3	13	KURANG
42	2	2	3	<u>1</u>	2	10	KURANG
43	2	2	4	3	3	14	SEDANG
44	2	3	3	<u>3</u>	<u>2</u>	13	KURANG
45	3	2	3	2	1	11	KURANG
46	2	2	4	2	2	12	KURANG
47	2	2	5	4	1	14	SEDANG
48	3	2	5	3	2	15	SEDANG
49	3	2	3	2	2	12	KURANG

Lampiran 12. Deskriptif Data Uji Validitas 1

**Reliability**

**Scale: penggunaan media digital**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	19	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,747	24

Item-Total Statistics						
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R table Df=17	Keterangan
p1	19.10	149.322	,635	,734	,456	Valid
p2	19.31	148.339	,735	,732	,456	Valid
p3	19.63	157.690	,-051	,749	,456	Tidak Valid
p4	19.05	151.497	,468	,738	,456	Valid
p5	19.16	151.363	,461	,738	,456	Valid
p6	18.89	151.099	,600	,737	,456	Valid
p7	19.37	151.690	,470	,739	,456	Valid
p8	19.26	154.094	,264	,744	,456	Tidak Valid
p9	19.00	152.556	,396	,740	,456	Tidak Valid
p10	19.37	150.579	,567	,737	,456	Valid
p11	19.58	152.591	,611	,740	,456	Valid
p12	19.53	152.596	,509	,740	,456	Valid
p13	19.32	150.784	,528	,737	,456	Valid
p14	19.32	148.561	,715	,732	,456	Valid

p15	19.53	151.930	,583	,739	,456	Valid
p16	19.47	149.930	,716	,735	,456	Valid
p17	19.00	149.222	,686	,734	,456	Valid
p18	19.16	148.696	,679	,733	,456	Valid
p19	19.21	148.287	,712	,732	,456	Valid
p20	19.21	149.842	,585	,735	,456	Valid
p21	19.21	151.842	,423	,739	,456	Valid
p22	19.26	150.982	,498	,738	,456	Valid
p23	19.53	153.930	,364	,743	,456	Tidak Valid
p24	19.11	149.099	,653	,734	,456	Valid

### Reliability

#### Scale: aktivitas jasmani

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	19	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,769	38

Item-Total Statistics						
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R table Df=17	Keterangan
p25	86.32	244.228	,169	,769	,456	Tidak Valid
p26	86.37	243.468	,353	,768	,456	Tidak Valid
p27	86.37	242.357	,644	,766	,456	Valid
p28	86.53	243.930	,554	,767	,456	Valid

p29	86.47	243.930	,512	,767	,456	Valid
p30	86.47	243.930	,512	,767	,456	Valid
p31	86.00	243.778	,471	,768	,456	Valid
p32	86.16	243.696	,441	,767	,456	Tidak Valid
p33	86.26	243.649	,437	,767	,456	Tidak Valid
p34	86.21	243.732	,514	,767	,456	Valid
p35	86.26	243.427	,441	,767	,456	Tidak Valid
p36	86.26	253.982	,490	,767	,456	Valid
p37	86.32	243.895	,517	,767	,456	Valid
p38	86.16	242.585	,644	,766	,456	Valid
p39a	85.37	238.023	,719	,763	,456	Valid
p39b	85.11	234.766	,765	,759	,456	Valid
p39c	85.26	239.982	,680	,763	,456	Valid
p39d	85.00	234.556	,741	,758	,456	Valid
p39e	83.68	238.339	,583	,762	,456	Valid
p39f	84.37	236.023	,615	,760	,456	Valid
p39g	85.79	236.064	,570	,760	,456	Valid
p40a	83.89	235.877	,723	,760	,456	Valid
p40b	83.84	237.251	,535	,762	,456	Valid
p40c	85.74	238.760	,612	,762	,456	Valid
p40d	84.79	235.064	,700	,759	,456	Valid
p40e	85.58	236.813	,676	,761	,456	Valid
p40f	85.84	238.474	,616	,760	,456	Valid
p41a	84.32	235.784	,673	,759	,456	Valid
p41b	84.32	236.450	,582	,761	,456	Valid
p41c	85.63	237.246	,768	,760	,456	Valid
p41d	85.63	234.579	,857	,759	,456	Valid
p41e	85.00	233.667	,784	,757	,456	Valid
p41f	86.11	240.099	,621	,765	,456	Valid
p41g	85.74	238.205	,661	,762	,456	Valid
p41h	85.27	233.579	,862	,757	,456	Valid
p41i	85.63	238.468	,662	,762	,456	Valid
p41j	84.79	234.620	,824	,759	,456	Valid
p41k	85.84	238.064	,595	,762	,456	Valid

### Lampiran 13. Deskripsi Data dan Frekuensi Data

#### Frequencies

Statistics				
		penggunaan media digital	aktivitas jasmani	TKJI
N	Valid	49	49	49
	Missing	0	0	0
Mean		12,4286	54,5306	13,2653
Median		13,0000	53,0000	13,0000
Mode		13,00 <sup>a</sup>	56,00	12,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3,98957	16,65971	2,15808
Variance		15,917	277,546	4,657
Minimum		3,00	22,00	9,00
Maximum		21,00	104,00	17,00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown				

#### Frequency Table

penggunaan media digital					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	2	4,1	4,1	4,1
	6,00	2	4,1	4,1	8,2
	7,00	1	2,0	2,0	10,2
	8,00	4	8,2	8,2	18,4
	9,00	2	4,1	4,1	22,4
	10,00	3	6,1	6,1	28,6
	11,00	4	8,2	8,2	36,7
	12,00	5	10,2	10,2	46,9
	13,00	6	12,2	12,2	59,2
	14,00	4	8,2	8,2	67,3
	15,00	6	12,2	12,2	79,6
	16,00	4	8,2	8,2	87,8
17,00	1	2,0	2,0	89,8	

	18,00	2	4,1	4,1	93,9
	19,00	2	4,1	4,1	98,0
	21,00	1	2,0	2,0	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Aktivitas Jasmani					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22,00	1	2,0	2,0	2,0
	28,00	1	2,0	2,0	4,1
	30,00	1	2,0	2,0	6,1
	32,00	2	4,1	4,1	10,2
	34,00	1	2,0	2,0	12,2
	37,00	1	2,0	2,0	14,3
	40,00	1	2,0	2,0	16,3
	41,00	1	2,0	2,0	18,4
	43,00	1	2,0	2,0	20,4
	44,00	3	6,1	6,1	26,5
	45,00	2	4,1	4,1	30,6
	46,00	1	2,0	2,0	32,7
	47,00	1	2,0	2,0	34,7
	48,00	2	4,1	4,1	38,8
	49,00	2	4,1	4,1	42,9
	51,00	1	2,0	2,0	44,9
	52,00	1	2,0	2,0	46,9
	53,00	3	6,1	6,1	53,1
	55,00	1	2,0	2,0	55,1
	56,00	4	8,2	8,2	63,3
	57,00	2	4,1	4,1	67,3
	60,00	1	2,0	2,0	69,4
	62,00	2	4,1	4,1	73,5
	63,00	2	4,1	4,1	77,6
	66,00	1	2,0	2,0	79,6
	68,00	1	2,0	2,0	81,6
	70,00	1	2,0	2,0	83,7
	71,00	1	2,0	2,0	85,7
	72,00	2	4,1	4,1	89,8
	77,00	1	2,0	2,0	91,8
80,00	1	2,0	2,0	93,9	
83,00	1	2,0	2,0	95,9	
96,00	1	2,0	2,0	98,0	
104,00	1	2,0	2,0	100,0	

	0				
	Total	49	100,0	100,0	

TKJI					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	2	4,1	4,1	4,1
	10,00	3	6,1	6,1	10,2
	11,00	5	10,2	10,2	20,4
	12,00	9	18,4	18,4	38,8
	13,00	9	18,4	18,4	57,1
	14,00	5	10,2	10,2	67,3
	15,00	9	18,4	18,4	85,7
	16,00	2	4,1	4,1	89,8
	17,00	5	10,2	10,2	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

## Lampiran 14. Uji Normalitas

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		penggunaan media digital	aktivitas jasmani	TKJI
N		49	49	49
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	12,4286	54,5306	13,2653
	Std. Deviation	3,98957	16,65971	2,15808
Most Extreme Differences	Absolute	,090	,115	,120
	Positive	,063	,115	,120
	Negative	-,090	-,061	-,116
Test Statistic		,090	,115	,120
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,124 <sup>c</sup>	,073 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. This is a lower bound of the true significance.				

## Lampiran 15. Uji Linearitas dan Uji Keberartian Regresi

### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	penggunaan media digital <sup>b</sup>	.	Enter
a. Dependent Variable: TKJI			
b. All requested variables entered.			

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,458 <sup>a</sup>	,210	,193	1,93832
a. Predictors: (Constant), penggunaan media digital				

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	46,968	1	46,968	12,501	,001 <sup>b</sup>
	Residual	176,584	47	3,757		
	Total	223,551	48			
a. Dependent Variable: TKJI						
b. Predictors: (Constant), penggunaan media digital						

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10,184	,914		11,136	,000
	penggunaan media digital	,248	,070	,458	3,536	,001
a. Dependent Variable: TKJI						

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TKJI * penggunaan media digital	Between Groups	(Combined)	93,501	15	6,233	1,582	,133
		Linearity	46,968	1	46,96	11,	,00

					8	918	2
		Deviation from Linearity	46,534	14	3,324	,843	,621
	Within Groups		130,050	33	3,941		
	Total		223,551	48			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TKJI * penggunaan media digital	,458	,210	,647	,418

### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	aktivitas jasmani <sup>b</sup>	.	Enter
a. Dependent Variable: TKJI			
b. All requested variables entered.			

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,360 <sup>a</sup>	,130	,111	2,03429
a. Predictors: (Constant), aktivitas jasmani				

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	29,050	1	29,050	7,020	,011 <sup>b</sup>
	Residual	194,501	47	4,138		
	Total	223,551	48			
a. Dependent Variable: TKJI						
b. Predictors: (Constant), aktivitas jasmani						

Coefficients <sup>a</sup>					
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10,719	1,004		10,675	,000
	aktivitas jasmani	,047	,018	,360	2,649	,011

a. Dependent Variable: TKJI

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TKJI * aktivitas jasmani	Between Groups	(Combined)	147,551	33	4,471	,882	,632
		Linearity	29,050	1	29,050	5,734	,030
		Deviation from Linearity	118,501	32	3,703	,731	,778
	Within Groups		76,000	15	5,067		
	Total		223,551	48			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TKJI * aktivitas jasmani	,360	,130	,812	,660

## Lampiran 16. Analisis InterKorelasi

### Correlations

Correlations				
		penggunaan media digital	aktivitas jasmani	TKJI
penggunaan media digital	Pearson Correlation	1	,048	,458**
	Sig. (2-tailed)		,744	,001
	N	49	49	49
aktivitas jasmani	Pearson Correlation	,048	1	,360*
	Sig. (2-tailed)	,744		,011
	N	49	49	49
TKJI	Pearson Correlation	,458**	,360*	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,011	
	N	49	49	49
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				

## Lampiran 17 . Analisis Regresi Ganda

### Regression

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	aktivitas jasmani, penggunaan media digital <sup>b</sup>	.	Enter
a. Dependent Variable: TKJI			
b. All requested variables entered.			

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,570 <sup>a</sup>	,325	,296	1,81123	1,976
a. Predictors: (Constant), aktivitas jasmani, penggunaan media digital					
b. Dependent Variable: TKJI					

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	72,645	2	36,322	11,072	,000 <sup>b</sup>
	Residual	150,906	46	3,281		
	Total	223,551	48			
a. Dependent Variable: TKJI						
b. Predictors: (Constant), aktivitas jasmani, penggunaan media digital						

Coefficients <sup>a</sup>												
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics		
		B	Std. Error				Beta	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	7,896	1,183		6,677	,000						
	penggunaan	,23	,06	,442	3,	,00	,45	,47	,4	,998	1	

	n media digital	9	6		645	1	8	3	42		,002
	aktivitas jasmani	,044	,016	,339	2,798	,007	,360	,381	,339	,998	1,002

a. Dependent Variable: TKJI

Collinearity Diagnostics <sup>a</sup>						
Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	penggunaan media digital	aktivitas jasmani
1	1	2,885	1,000	,01	,01	,01
	2	,084	5,872	,00	,58	,47
	3	,032	9,530	,99	,41	,52

a. Dependent Variable: TKJI

Residuals Statistics <sup>a</sup>					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	10,0202	15,8490	13,2653	1,23022	49
Residual	-4,37401	5,06662	,00000	1,77310	49
Std. Predicted Value	-2,638	2,100	,000	1,000	49
Std. Residual	-2,415	2,797	,000	,979	49

a. Dependent Variable: TKJI

## Lampiran 18. Analisis Sumbangan Relatif dan Efektif

Persiapan perhitungan

$$\begin{aligned}\Sigma X_1 &= 609 & \Sigma X_1 Y &= 8268 \\ \Sigma X_2 &= 2672 & \Sigma X_2 Y &= 36067 \\ \Sigma Y &= 650 & N &= 49\end{aligned}$$

Persamaan garis regresi:

$$\hat{Y} = 7,896 + 0,239X_1 + 0,044X_2$$

$$b_1 = 0,239$$

$$b_2 = 0,044$$

$$\begin{aligned}\Sigma x_1 y &= \Sigma X_1 Y - \frac{(\Sigma X_1)(\Sigma Y)}{N} \\ \Sigma x_1 y &= 8268 - \frac{(609)(650)}{49}\end{aligned}$$

$$\Sigma x_1 y = 189,429$$

$$\begin{aligned}\Sigma x_2 y &= \Sigma X_2 Y - \frac{(\Sigma X_2)(\Sigma Y)}{N} \\ \Sigma x_2 y &= 36067 - \frac{(2672)(650)}{49}\end{aligned}$$

$$\Sigma x_2 y = 622,102$$

$$\text{JK Regresi} = 72,645$$

$$\text{JK Total} = 223,551$$

$$\text{SR} = \frac{b_n \cdot \Sigma x_n y}{\text{JK(Reg)}} \times 100\%$$

$$\text{SE} = \frac{b_n \cdot \Sigma x_n y}{\text{JK(Tot)}} \times 100\%$$

$$\text{Efektivitas garis regresi} = \frac{\text{JK(Reg)}}{\text{JK(Tot)}} \times 100\%$$

Prediktor penggunaan media digital

$$SR = \frac{b_1 \cdot \sum x_1 y}{JK(\text{Reg})} \times 100\%$$

$$SR = \frac{(0,239)(189,429)}{72,645} \times 100\%$$

$$SR = 62,3\%$$

$$SE = \frac{b_1 \cdot \sum x_1 y}{JK(\text{Tot})} \times 100\%$$

$$SE = \frac{(0,239)(189,429)}{223,551} \times 100\%$$

$$SE = 20,3\%$$

Prediktor aktivitas jasmani

$$SR = \frac{b_2 \cdot \sum x_2 y}{JK(\text{Reg})} \times 100\%$$

$$SR = \frac{(0,044)(622,102)}{72,645} \times 100\%$$

$$SR = 37,7\%$$

$$SE = \frac{b_2 \cdot \sum x_2 y}{JK(\text{Tot})} \times 100\%$$

$$SE = \frac{(0,044)(622,102)}{223,551} \times 100\%$$

$$SE = 12,2\%$$

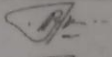
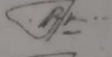
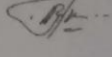
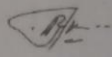
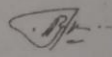
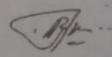
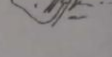
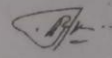
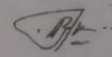
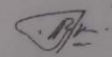
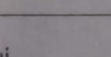
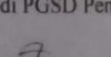
$$\text{Efektivitas garis regresi} = \frac{JK(\text{Reg})}{JK(\text{Tot})} \times 100\%$$

$$= \frac{72,645}{223,551} \times 100\%$$
$$= 32,49\%$$


Lampiran 19. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Anisa Dwi Oktaviani  
NIM : 16604221069  
Program Studi : PGSD PENJAS  
Jurusan : POR  
Pembimbing : Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	27 Januari 2020	Bab I	
2.	29 Januari 2020	Bab I latar belakang	 
3.	3 Februari 2020	Bab II	
4.	7 Februari 2020	Bab II Penggunaan Media Digital	
5.	12 Februari 2020	Bab III	
6.	23 Februari 2020	Bab III Instrumen	 
7.	10 Maret 2020	Bab III Uji Validitas	
8.	18 Maret 2020	Bab IV	
9.	14 April 2020	Bab IV Pembahasan	
10.	27 April 2020	Bab V dan lampiran	

Mengetahui  
Koord. Prodi PGSD Penjas.



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran. 20 Dokumentasi



Pengisian Angket Uji Validitas



Pengisian Angket Penelitian



Pengambilan Tes TKJI

