

**PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL SEBAGAI SUMBER
PEMBELAJARAN AKTIVITAS JASMANI
DI SMA N 1 KALASAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Sadewa Bagus Wicaksana
16601241107

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

**PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL SEBAGAI SUMBER
PEMBELAJARAN AKTIVITAS JASMANI
DI SMA N 1 KALASAN**

Oleh:

Sadewa Bagus Wicaksana
NIM.16601241107

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA N 1 Kalasan Kelas X dan XI Tahun Pembelajaran 2019/2020 dengan jumlah 474 peserta didik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini peserta didik dengan jumlah 303 peserta didik menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket dengan 38 butir pertanyaan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa peran media digital di SMA N 1 Kalasan bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 10 orang (3,3%), tinggi sebanyak 218 orang (72%), cukup sebanyak 8 orang (11,5%), rendah sebanyak 35 orang (11,5%), sangat rendah sebanyak 32 orang (10,5%). Aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang (3,6%), tinggi sebanyak 193 orang (63,6%), cukup sebanyak 32 orang (10,5%), rendah sebanyak 40 orang (13,2%), sangat rendah sebanyak 27 orang (8,9%).

Kata kunci: Penggunaan, media digital, aktivitas jasmani

USE OF DIGITAL MEDIA AS A SOURCE OF LEARNING ACTIVITIES IN JASMANI IN SMA Negeri 1 KALASAN

By:

Sadewa Bagus Wicaksana
NIM.16601241107

ABSTRACT

This study aims to determine the use of digital media as a source of learning physical activity in Kalasan High School 1 Kalasan.

The population in this study were all students of SMA N 1 Kalasan Class X and XI 2019/2020 Academic Year with a total of 474 students. The sample used in this study were 303 students using purposive sampling technique. The sample used in this study were 303 students using purposive sampling technique. The instrument in this study used a questionnaire with 38 questions. The data analysis technique uses quantitative descriptive.

Based on the results of the study it can be seen that the role of digital media in SMA N 1 Kalasan that the category is very high as many as 10 people (3.3%), as high as 218 people (72%), quite as many as 8 people (11.5%), as much as low 35 people (11.5%), very low as many as 32 people (10.5%). Physical activity at SMA N 1 Kalasan that the category is very high as many as 11 people (3.6%), high as many as 193 people (63.6%), quite as many as 32 people (10.5%), as low as 40 people (13.2%), very low as many as 27 people (8.9%).

Keyword : Use, Digital media, Physical activity

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sadewa Bagus Wicaksana

NIM : 16601241107

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Penggunaan Media Digital Sebagai Sumber Pembelajaran
Aktivitas Jasmani Di SMA N 1 Kalasan.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya penulis sendiri. Sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya orang atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 Juli 2020

Yang menyatakan,



Sadewa Bagus Wicaksana

NIM.16601241107

LEMBAR PERSETUJUAN

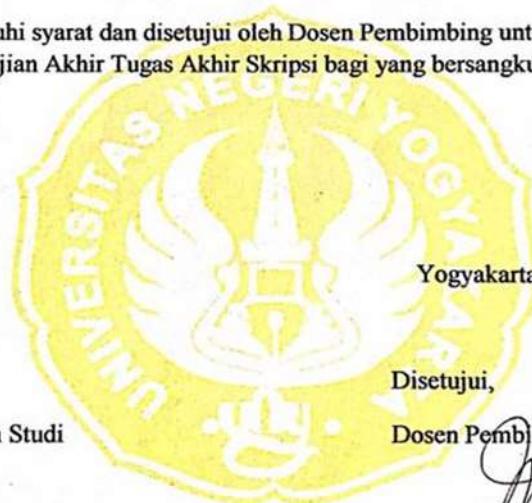
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERAN MEDIA DIGITAL SEBAGAI SUMBER PEMBELAJARAN
AKTIVITAS JASMANI DI SMA N 1 KALASAN**

Disusun oleh:

Sadewa Bagus Wicaksana
NIM. 16601241107

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



Yogyakarta, 17 Juli 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.AIFO

NIP.196107311990011001

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.

NIP. 197310062001122001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL SEBAGAI SUMBER PEMBELAJARAN AKTIVITAS JASMANI DI SMA N 1 KALASAN

Disusun oleh:

Sadewa Bagus Wicaksana
NIM. 16601241107

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 Juli 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Ketua Pengaji/Pembimbing		6/8/2020
Saryono, M.Or. Sekretaris Pengaji		5/8/2020
Tri Ani Hastuti, M.Pd. Pengaji 1		5/8/2020

Yogyakarta, 6 Agustus 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



MOTTO

1. Kesempatan dan peluang tidak tercipta begitu saja. Diri sendirilah yang menentukannya (Penulis)
2. “Malu itu tidak datang kecuali membawa kebaikan”.(HR.Bukhari dan Muslim)
3. “Jika kamu ingin hidup Bahagia, terikatlah pada tujuan, bukan orang atau benda.”- Albert Einstein
4. Dengan ilmu kita menuju kemuliaan.”- Ki Hajar Dewantara

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kemudahan, dan kelancaran untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua tercinta, Bapak Suyanto dan Ibu Tampiyani Febryana yang selalu memberi do'a, motivasi, semangat, cinta, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti.
2. Adik saya tercinta Muhammad Ersa, yang selalu mendorong dan memberi dukungan satu sama lain.

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur atas kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Peenggunaan Media Digital Sebagai Sumber Pembelajaran Aktivitas Jasmani Di SMA N 1 Kalasan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd selaku penguji 1 dan bapak Saryono, M.Or selaku sekertaris penguji Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Jaka Sunadi, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sutisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang memberikan bekal ilmu sampai tercapainya Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Bapak Basuki Jaka Purnama, S.Pd.,M.Pd. selaku Kepala SMA N 1 Kalasan yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Bapak Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing dan menasehati saya selama menempuh perkuliahan.
9. TIM *Research Group* Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang telah membimbing selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 17 Juli 2020



Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	16
B. Identifikasi Masalah	20
C. Batasan Masalah.....	21
D. Rumusan Masalah	21
E. Tujuan Penelitian	21
F. Manfaat Hasil Penelitian	21
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	23
1. Penggunaan	23
2. Pengertian Teori Belajar dan Pembelajaran	24
3. Hakikat Media Digital	27
2. Fungsi Dan Manfaat Media Digital	45
3. Aktivitas Fisik dan Aktivitas Jasmani	49
4. Profil Sekolah SMA N 1 Kalasan.....	56
B. Penelitian Yang Relevan	59
C. Kerangka Berpikir.....	61

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian Dan Desain Penelitian.....	63
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	63
C. Populasi Penelitian Dan Sampel	64
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	65
E. Teknik Analisis Data.....	70

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	72
B. Pembahasan.....	83
C. Keterbatasan Penelitian	88

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	89
B. Implikasi.....	89
C. Saran.....	89

DAFTAR PUSTAKA

91

LAMPIRAN

96

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kategori Aktivitas Fisik	50
Tabel 2. Bangunan Sekolah.....	57
Tabel 3. KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN	66
Tabel 4. Pengkategorian.....	70
Tabel 5. Data peran media digital	72
Tabel 6. Data Peran media digital di SMA 1 Kalasan	73
Tabel 7. Data Aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan	74
Tabel 8. Data Aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan	74
Tabel 9. Faktor Komunikasi.....	75
Tabel 10. Faktor Komunikasi.....	76
Tabel 11. Faktor Edukasi	77
Tabel 12. Faktor Edukasi	77
Tabel 13. Faktor Rekreasi/Hiburan	78
Tabel 14. Faktor Rekreasi/Hiburan	79
Tabel 15. Faktor Aktivitas Jasmani di Sekolah.....	80
Tabel 16. Faktor Aktivitas Jasmani di Sekolah.....	81
Tabel 17. Faktor Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	82
Tabel 18. Faktor Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	82

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Diagram Batang Data Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan.....	73
Gambar 2. Diagram Batang Data aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan	75
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Komunikasi.....	76
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Edukasi	78
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Rekreasi/Hiburan.....	80
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Aktivitas Jasmani di Sekolah.....	81
Gambar 7. Diagram Batang Faktor Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah.....	83

DAFFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	97
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	98
Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian.....	99
Lampiran 4. Surat Keterangan Penggunaan Instrumen.....	100
Lampiran 5. Soal Penelitian	101
Lampiran 6. Instrumen Hasil Penelitian.....	107
Lampiran 7. R Tabel	104
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas	105
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas	107
Lampiran 10. Dokumentasi.....	108

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari suatu sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan diri dalam aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, dan ilmu pengetahuan dibidang kebugaran. Selain itu, pendidikan jasmani dapat membantu mengarahkan dan mengembangkan keterampilan peserta didik agar dapat mencapai tujuan dari pendidikan jasmani tersebut. Dalam mengembangkan keterampilan jasmani, peserta didik diharapkan dapat termotivasi untuk mengembangkan perilaku hidup sehat, mengambangkannya diri di lingkungan sosial, melakukan olahraga dan dapat menjaga kesehatan. Penggunaan media digital juga memiliki peran dalam proses pembelajaran aktivitas jasmani dikarenakan dapat meningkatkan minat dan bakat. Komalasari (2013:3) berpendapat pembelajaran merupakan suatu sistem atau proses membelajarkan pembelajaran yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi secara sistematis agar pembelajaran dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Berdasarkan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang pendidikan nasional pasal 1 dijelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendapat Dimyati dan Mudjiono (2015: 142) bahwa suatu persiapan yang disiapkan oleh guru guna menarik dan memberi informasi kepada siswa, sehingga dengan persiapan yang dirancang oleh guru dapat membantu siswa dalam menghadapi tujuan. Dapat dilihat di sekolah-sekolah, seringkali guru terlalu aktif di dalam proses pembelajaran, yang menjadikan siswa terlalu pasif, sehingga interaksi antara guru dengan siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran ideal juga akan melatih dan menanamkan sikap demokratis bagi siswa dan juga dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga memberikan kreatifitas siswa untuk mampu belajar dengan potensi yang sudah mereka miliki dengan memberikan kebebasan dalam melaksanakan pembelajaran dengan cara belajarnya sendiri. Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang tidak terlepas dari berbagai komponen belajar yang saling mendukung. Komponen-komponen tersebut antara lain berkaitan dengan pemilihan strategi, metode dan teknik pembelajaran dengan tujuan untuk mewujudkan suatu pembelajaran yang efektif dan bermakna bagi peserta didik. Untuk menentukan strategi pembelajaran yang baik, guru dituntut harus mampu menguasai berbagai metode dan teknik dalam pembelajaran. Untuk itu agar mendapatkan hasil yang baik, maka pembelajaran harus direncanakan, karena tanpa rencana yang baik maka pembelajaran tidak akan mempunyai arah yang jelas. Perencanaan pembelajaran dapat dimulai dari strategi, metode, dan teknik pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran tersebut.

Adanya hasil proses pembelajaran yang optimal tak lepas dari adanya media digital yang digunakan. Media baru disebut juga *new media digital*. Media digital

adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel optic broadband, satelit dan sistem gelombang mikro (Flew, 2008:2-3). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Peran media digital sebagai sarana penyampaian pesan yang berpengaruh dalam menyebarkan informasi tertentu baik secara fisik maupun psikologis. Dengan adanya peran ini seseorang dapat melihat bagaimana pengaruh suatu media komunikasi tertentu terhadap pendengar atau *receiver*, sehingga dapat melakukan antisipasi terhadap efek-efek tertentu yang tidak diinginkan karena sifat media komunikasi tersebut.

Media digital dalam pendidikan jasmani dalam proses mengajar, semestinya dapat memberikan alternatif menggunakan perangkat atau program untuk diberikan dan digunakan bahan mengajar dalam proses pembelajaran. Arshano Sahar (2014) menyatakan bahwa *new media* digunakan untuk menjelaskan kemunculan media yang bersifat digital, terkomputerisasi, dan berjaringan sebagai efek dari semakin berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi. *New media* memungkinkan para penggunannya untuk mengakses berbagai konten

media kapan saja, dimana saja dengan berbagai elektronik dan memiliki sifat interaktif dan bebas.

Penggunaan media digital yang ideal dari segi guru membantu guru dalam mencapai efektifitas pembelajaran khususnya pada mata pelajaran yang mayoritas praktek seperti aktivitas jasmani, memaksimalkan pencapaian tujuan pembelajaran dalam waktu yang singkat, memenuhi tuntutan kemajuan zaman pendidikan khususnya dalam penggunaan bidang media digital. Untuk dari segi peserta didik penggunaan media digital yang ideal dapat merangsang minat belajar peserta didik untuk lebih mandiri, peserta didik dapat berdiskusi atau minta penjelasan kepada teman sekelasnya dan tidak terlalu bergantung pada guru, daya nalar peserta didik lebih terfokus dan lebih kompeten, peserta didik menjadi aktif dan termotivasi untuk mempraktekan latihan-latihan, memberikan daya pemahaman keterampilan yang lebih terstruktural. Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan, penggunaan media digital yang diberikan guru dan digunakan siswa masih sulit untuk dikontrol. Selama ini belum diketahui seberapa baik penggunaan media digital dalam proses pembelajaran karena dari 36 peserta didik 10 kelas X diantaranya belum menggunakan media digital untuk proses pembelajaran dan dari 33 peserta didik 7 kelas XI diantaranya belum menggunakan media digital untuk proses pembelajaran. Perlu adanya kajian lebih lanjut tentang seberapa baik penggunaan terhadap pelaksanaan pembelajaran sehingga dapat menjadi referensi kedepannya dan dapat dilaksanakan. Dengan hal tersebut, diharapkan guru dapat membuat media sebagai alat bantu pembelajaran dan menggunakannya pada saat pelajaran penjas berlangsung.

SMA N 1 Kalasan ini terletak di pinggir kota Sleman dan terkenal dengan sekolah adiwiyata dengan sarana prasarana yang memiliki kualitas. Untuk menunjang kelancaran pembelajaran di sekolah khususnya pendidikan jasmani, sekolah memperbolehkan peserta didik membawa *smartphone* walaupun belum semua peserta didik mempunyainya dan menggunakannya untuk pembelajaran. Guru dituntut untuk dapat menggunakan media digital yang akan digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk itu guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media digital. Oleh karena itu tuntutan terhadap guru pendidikan jasmani agar dapat memikirkan, merencanakan dan menggunakan media digital dalam proses pemberian materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang “Penggunaan Media Digital Sebagai Sumber Pembelajaran Aktivitas Jasmani di SMA 1 Kalasan” sebagai upaya peningkatan mutu pendidikan melalui media digital dalam pembelajaran penjas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang menggunakan media digital belum sepenuhnya digunakan dalam pembelajaran aktivitas jasmani.
2. Guru belum bisa mengontrol kegunaan media digital saat proses kegiatan pembelajaran.
3. Belum diketahui besarnya peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani aktivitas jasmani.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang terdapat dalam latar belakang serta keterbatasan waktu dalam penelitian maka masalah perlu dibatasi, serta agar mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya batasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini Penggunaan Media Digital Sebagai Sumber Pembelajaran Aktivitas Jasmani Di SMA 1 Kalasan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi penggunaan media digital di SMA 1 Kalasan?
2. Seberapa tinggi aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi penggunaan media digital di SMA 1 Kalasan
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan

F. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut
 - b. Konsep yang dihasilkan dalam penelitian ini merupakan masukan yang berharga bagi dunia pendidikan khususnya bidang media digital

- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bahan yang penting bagi para peneliti dibidang pendidikan

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Akan memberikan informasi tentang kemampuan siswa dalam manfaat menggunakan media digital terhadap aktivitas jasmani siswa.

b. Bagi Siswa

Dapat menambah pengetahuan media digital masing-masing siswa, sehingga diharapkan dapat melatih kemampuan aktivitas jasmani

c. Bagi Sekolah

Dapat memberikan informasi mengenai tingkat pemahaman peserta didik mengenai penerapan media digital dan aktivitas jasmani dalam pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Penggunaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia penggunaan diartikan sebagai proses, cara perbuatan memakai sesuatu, pemakaian dalam KBBI (2002:852). Penggunaan sebagai aktifitas memakai sesuatu atau membeli sesuatu berupa barang dan jasa. Pembeli dan pemakai yang dapat disebut pula sebagai komsumen barang dan jasa. Dalam teori *uses and gratifications* diaplikasikan pada motif pengguna dalam memanfaatkan media internet sebagai media komunikasi baru untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan dan identitas personal. *Uses and gratification* dilandasi pada asumsi-asumsi antara lain Liliweri (1991):

- a. Penggunaan media pada akhirnya untuk mencapai suatu tujuan. Khalayak menggunakan media massa untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dengan sifatnya yang spesifik. Kebutuhan ini berkembang dengan lingkungan sosial.
- b. Khalayak memilih jenis dan isi media massa untuk memenuhi kebutuhannya. Jadi khalayak terlibat dalam suatu proses komunikasi massa dan mereka dapat mempengaruhi media untuk kebutuhan-kebutuhan mereka secara lebih cepat dibandingkan dengan media yang dapat menguasai mereka.
- c. Disamping media massa sebagai sumber informasi, maka ada pula berbagai sumber-sumber lain yang dapat memuaskan kebutuhan khalayak. Oleh karena itu media massa harus lebih bersaing dengan sumber-sumber lainnya.

- d. Khalayak mengetahui kebutuhan tersebut dan dapat memenuhinya jika dikehendaki. Mereka juga mengetahui alasan-alasan untuk menggunakan dan memilih media massa.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan dalam penelitian ini penggunaan adalah pemakaian pada media digital yang ada pada *smartphone*, laptop, komputer yang digunakan untuk pembelajaran aktivitas jasmani. Untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan tersebut tentuya harus efektif dalam pemakaianya baik dari durasi dan pemilihan penggunaan medianya karena jika terlalu banyak penggunaan media dapat mempengaruhi atau ketergantungan.

2. Pengertian Teori Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan perubahan perilaku yang disebabkan oleh pengalaman sehingga terdapat perubahan tingkah laku pada dirinya. Siregar, Eveline dkk (2010:3) berpendapat bahwa belajar merupakan sebuah proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak masih bayi (bahkan dalam kandungan) hingga liang lahat". Sama dengan pendapat Sumiati dkk (2009:38) "secara umum belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan".

Belajar menurut Gagne dalam teori belajar dan pembelajaran (2010:4) "*Learning is relatively permanent change in behavior that result from past experience or purposeful instruction*". Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang relatif menetap yang dihasilkan dari hasil pengalaman masalalu ataupun dari pembelajaran yang bertujuan/ direncanakan. Pengalaman diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan, baik yang tidak direncanakan maupun

yang direncanakan, sehingga menghasilkan perubahan yang bersifat relatif menetap.

Dalam kegiatan pembelajaran adalah terjadinya proses belajar (*learning process*). Sesuatu dikatakan hasil belajar kalau memenuhi beberapa ciri berikut :

- a. Belajar sifatnya disadari, dalam hal ini siswa merasa bahwa dirinya sedang belajar, timbul dalam dirinya motivasi-motivasi untuk memiliki pengetahuan yang diharapkan sehingga tahapan-tahapan dalam belajar sampai pengetahuan itu dimiliki secara permanen (*retensi*) betul-betul disadari sepenuhnya.
- b. Hasil belajar diperoleh dengan adanya proses, dalam hal ini pengetahuan diperoleh tidak secara spontanitas, instan, namun bertahap (*squensial*). Seorang anak bisa membaca tentu tidak diperoleh hanya dalam waktu sesaat namun berproses cukup lama, kemampuan membaca diawali dengan kemampuan mengeja, mengenal huruf, kata dan kalimat.
- c. Belajar membutuhkan interaksi, khususnya interaksi yang manusiawi. Seorang siswa akan lebih cepat memiliki pengetahuan karena bantuan dari guru, pelatih ataupun instruktur. Terjadi komunikasi dua arah antara siswa dan guru.

Benny, A. Pribadi (2009:10) berpendapat bahwa, "Pembelajaran adalah proses yang sengaja dirancang untuk menciptakan terjadinya aktivitas belajar dalam individu. Pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik untuk melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan kegiatan proses belajar. Peran guru sebagai pembimbing berpijak dari banyaknya peserta didik

yang bermasalah. Dalam belajar tentu terdapat banyak perbedaan, seperti adanya peserta didik yang mampu mencerna materi pembelajaran, ada pula peserta didik yang lamban dalam mencerna materi pembelajaran.

Oleh karena itu hakikat pembelajaran adalah “pengaturan”. Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tantang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa pembelajaran adalah proses interaksi pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar. Secara Nasional, pembelajaran dipandang sebagai suatu proses interaksi yang melibatkan komponen-komponen utama, yaitu peserta didik, pendidik, dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar. Wingkel dalam Siregar, Elveline dkk (2010:12), mendefinisikan pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dan dialami oleh siswa. Pembelajaran adalah kegiatan untuk memberikan ilmu yang diberikan oleh guru yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan siswa.

Pembelajaran yang ideal merupakan pembelajaran yang mampu medorong kreativitas anak secara keseluruhan, membuat siswa aktif, mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan berlangsung dalam kondisi menyenangkan. Pembelajaran yang ideal hanya mungkin terjadi jika didukung oleh guru yang ideal. Suyono dan Hariyanto (2012:207) menyatakan bahwa ada tujuh kriteria yang harus dimiliki oleh seorang guru agar pembelajaran ideal, yaitu: (1) Sifat, guru harus memiliki sifat antusias, memberi rangsangan, mendorong siswa untuk

maju (2) Pengetahuan, memiliki pengetahuan yang memadai dalam mata pelajaran yang diampunya (3) Apa yang disampaikan, mampu memberikan jaminan bahwa materi yang disampaikannya mencakup semua unit bahasan (4) Bagaimana mengajar, mampu menjelaskan berbagai informasi secara jelas dan terang serta mampu menerapkan metode mengajar secara variiasi (5) Harapan, mampu memberikan harapan kepada siswa dan mampu membuat siswa akuntabel (6) Reaksi guru terhadap siswa, mau dan mampu menerima berbagai masukan, risiko, tantangan dan selalu memberikan dukungan kepada siswa (7) Manajemen, mampu menunjukkan keahlian dalam perencanaan, pengorganisasian, dan memiliki teknik dalam mengontrol kelas.

Dari beberapa teori belajar dan pembelajaran sehingga diharapkan menjadi pembelajaran yang ideal, dapat ditarik kesimpulan bahwa suatu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan sengaja dalam keadaan sadar untuk memperoleh suatu konsep, pemahaman, atau pengetahuan baru dan merupakan upaya sadar yang dilakukan pendidik, peserta didik dan sumber belajar di lingkungan sehingga tujuan pembelajaran yang ideal adalah agar peserta didik mampu mewujudkan perilaku belajar yang efektif.

3. Hakikat Media Digital

a. Pengertian Media

Secara etimologis, media berasal dari Bahasa Latin, merupakan bentuk jamak dari kata "medium" yang berarti "tengah, perantara, atau pengantar". Istilah perantara atau pengantar ini, menurut Bovee dalam Asyhar (2011: 4), digunakan karena fungsi media sebagai perantara atau pengantar suatu pesan dari si pengirim

(*sender*) kepada si penerima (*receiver*) pesan. Istilah media bermula dikenal dengan alat peraga, kemudian dikenal dengan istilah audio visual aids (alat bantu pandang/dengar). Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi Arief Sadiman (2002:6). Media merupakan alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi, yang terdiri antara lain buku, tape-recorder, kaset, video kamera, video recorder, film, slide, foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer Gagne dan Briggs dalam Arsyad (2002:4).

Dapat disimpulkan media merupakan alat untuk menyampaikan pesan atau informasi untuk merangsang dalam pemberian materi pembelajaran dan sebagai sarana untuk komunikasi dari seseorang ke orang lain baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

b. Pengertian Media Digital

Media baru adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon genggam canggih. Dua kekuatan utama perubahan awalnya adalah komunikasi satelit dan pemanfaatan komputer. Kunci untuk kekuatan komputer yang besar sebagai sebuah mesin komunikasi terletak pada proses digitalisasi yang memungkinkan segala bentuk informasi dibawa dengan efisien dan saling berbaur, Carey dalam (McQuail, 2011:43). Media baru disebut juga new media digital. Media digital adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel *optic*

broadband, satelit dan sistem gelombang mikro Flew (2008:2-3). Media digital termasuk salah satu *gadget* dalam media baru, dalam buku Komunikasi dan Komodifikasi dijelaskan definisi media baru (Dennis McQuail, 2000 dalam Ibrahim dan Akhmad, 2014) terdapat empat kategori utama :

- 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

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa media digital merupakan alat atau sarana untuk komunikasi yang berbasis internet atau jaringan dengan pemanfaatan mesin komunikasi seperti *smartphone* atau komputer yang dapat digunakan untuk belajar baik untuk guru maupun siswa yang dapat merangsang pikiran, perhatian dan minat belajar siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung untuk mencapai tujuan pembelajaran.

c. Faktor yang Ada Dalam Media Digital

1. Faktor Komunikasi

Terry dan Franklin berpendapat (dalam Moekijat 2003: 3) “Komunikasi adalah seni mengembangkan dan mendapatkan pengertian diantara orang- orang. Komunikasi adalah proses penukaran informasi dan perasaan diantara dua orang atau lebih, dan penting bagi manajemen yang efektif”. Effendy (2002:59) mengutip pendapat dari Carl I Hovland menyatakan bahwa komunikasi merupakan upaya yang sistematis untuk mengubah sikap atau perilaku orang lain.

“Communicationa is the process by which an individual, the communicator, transmits stimulus (usually verbal symbols) to modify, the behavior of other individual”. Mulyana (2007:46) mendefinisikan komunikasi sebagai usaha untuk membangun kebersamaan pikiran tentang suatu makna atau pesan yang dianut secara bersama. Usaha manusia menyampaikan isi pertanyaan atau pesan kepada manusia lain. Mulyana (2007:5-6) dalam bukunya Pengantar Ilmu Komunikasi menjelaskan bahwa fungsi komunikasi sebagai komunikasi sosial setidaknya mengisyaratkan bahwa komunikasi itu penting untuk membangun konsep-konsep diri kita, aktualisasi diri, untuk kelangsungan hidup, untuk memperoleh kebahagiaan, terhindar dari tekanan dan ketegangan antara lain melalui komunikasi yang bersifat menghibur dan memupuk hubungan orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan komunikasi merupakan suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan yang terjadi didalam diri seseorang atau diantara dua atau lebih dengan tujuan tertentu baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. Faktor Edukasi

Edukasi atau pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan

oleh pelaku pendidikan Notoadmojo (2003:3). 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 & Perry, 2009). Edukasi kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok atau masyarakat (Mubarak dan Chayatin, 2009).

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu terjadi kepada seseorang atau lebih dari satu orang baik secara bersama-sama ataupun secara individu. Sekolah ialah salah satu sarana untuk edukasi dan memberikan banyak manfaat bagi peserta didik. Sudah semestinya usaha dalam menumbuh kembangkan pendidikan secara sistematis dan berkualitas perlu terus di upayakan, sehingga tujuan dari proses pendidikan dapat dicapai secara optimal.

3. Faktor Rekreasi/Hiburan

Pada umumnya orang memberi padanan kata wisata dengan rekreasi, wisata adalah sebuah perjalanan, namun tidak semua perjalanan dapat dikatakan wisata (Suyitno,2001). Pendapat (Krippendorf 1994) berpendapat bahwa, kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu

tempat. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jemu dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk. Sedangkan pendapat (Douglass 1992) rekreasi merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan konstruktif serta menambah pengetahuan dan pengalaman mental dari sumberdaya alam dalam waktu dan ruang yang terluang. Jadi dapat disimpulkan bahwa rekreasi adalah kegiatan menyenangkan yang dilakukan dalam waktu luang dengan tujuan untuk menambah pengetahuan dan pengalaman mental yang akan menambah atau mengembalikan daya kreasi.

Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, diantaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kesehatan jasmani dan rohani.

d. Jenis dan Karakter Media Digital

Masuknya berbagai pengaruh kedalam khasanah pendidikan seperti ilmu cetak- mencetak tingkah laku, komunikasi, dan laju perkembangan teknologi elektronik, media dalam perkembangannya tampil dalam berbagai jenis dan format (modul cetak, film, televisi, film bingkai, film rangkai, program radio, komputer, dst) masing-masing dengan ciri-ciri dan kemampuannya sendiri. Sementara itu, Martin Lister dkk (2009:13-14) menyatakan bahwa media baru

memiliki beberapa karakteristik, yaitu digital, interaktif, hipertekstual, virtual, jaringan, dan simulasi. Menurut Sukiman (2012:85-225), karakteristik media yang dipakai dalam kegiatan belajar mengajar dibedakan menjadi media pembelajaran berbasis visual, media pembelajaran berbasis audio, media pembelajaran berbasis audio visual dan media pembelajaran berbasis komputer.

1. Media Audio

Rudi Susilana, M.Si dan Cepi Riyana (2011: 19) mengemukakan bahwa media audio adalah media yang penyampaian pesannya hanya dapat diterima oleh indera pendengaran. pesan atau informasi yang akan disampaikan dituangkan kedalam lambang- lambang auditif yang berupa kata-kata, musik, dan sound effect. Ada beberapa jenis media yang kita kelompokkan dalam media audio, diantaranya: Radio, alat perekam pita magnetic dan laboratorium bahasa.

a. Media Radio

Rudi Susilana, M.Si dan Cepi Riyana, M.Pd. (2011: 19). Radio adalah media audio yang penyampaian pesannya dilakukan melalui pancaran gelombang elektromagnetik dari suatu pemancar. Pemberi pesan (penyiar) secara langsung dapat mengkomunikasikan pesan atau informasi melalui suatu alat (mikrofone) yang kemudian diolah dan dipancarkan ke segenap penjuru melalui gelombang elektromagnetik dan penerima pesan (pendengar) menerima pesan atau informasi tersebut dari pesawat radio di rumah-rumah atau para siswa mendengarkannya di kelas.

b. Media Alat Perekam Pita Magnetik

Arif S. Sadiman, dkk. (1990:53) mengemukakan bahwa pita magnetik (*magnetic tape recording*). Adalah satu media pendidikan yang tak dapat diabaikan untuk menyampaikan informasi, karena mudah menggunakannya. Ada dua macam rekaman dalam alat perekam pita magnetik ini, yaitu sistem: *full track recording* dan *double track recording*.

c. Laboratorium Bahasa

Menurut Arif S. Sadiman, dkk. (1990: 55). Laboratorium bahasa adalah alat untuk melatih siswa mendengar dan berbicara dalam bahasa asing dengan jalan menyajikan materi pelajaran yang disiapkan sebelumnya. Media yang di pakai adalah alat perekam. Dengan cara siswa mendengar suara guru yang duduk di ruang kontrol lewat headphone. Pada saat dia menirukan ucapan guru dia juga mendengar suaranya sendiri lewat headphonanya, sehingga dia bisa membandingkan ucapannya dengan ucapan guru. Dengan demikian dia bisa segera memperbaiki kesalahan.

1) Keuntungan dan Keterbatasan Media Audio

Terdapat beberapa keuntungan dan keterbatasan penggunaan media audio dalam pembelajaran (Sharon E. Smaldino, Deborah L. Lowther, Jamess D. Russel, 2011: 376).

a) Keuntungan Media Audio

1. Tersedia di mana-mana dan mudah digunakan, sebagian besar peserta didik telah menggunakan pemutar CD (*Corps Diplomatique*) dan pemutar kaset

sejak mereka masih sangat kecil dan banyak yang telah menggunakan pemutar MP3 (*MPEG Layer 3*).

2. Tidak mahal, perangkat simpan (cakram dan kaset) dan perlengkapan yang telah dibeli, tidak diperlukan biaya tambahan lagi karena perangkat simpan bisa dihapus dan digunakan kembali. Kaset audio tidaklah mahal, bahkan banyak tersedia berkas MP3 (*MPEG Layer 3*) diinternet, yang dapat diperoleh dengan biaya murah atau bahkan secara gratis.
3. Bisa direproduksi, kita bisa menggandakan kaset audio dan berkas digital ketika menggunakan peranti lunak dan perlengkapan yang sesuai. Kita juga bisa dengan mudah menduplikat material audio dalam jumlah berapapun yang kita butuhkan untuk digunakan di ruang kelas, di pusat media, dan di rumah.
4. Menyediakan pesan lisan untuk meningkatkan pembelajaran, peserta didik mempunyai kemampuan membaca yang terbatas bisa belajar dengan menggunakan media audio, yang menyediakan pengalaman bahasa dasar. Peserta didik bisa mendengar dan mengikuti sepanjang material visual dan teks.
5. Menyediakan informasi terbaru, audio sering kali merupakan penyiaran pidato, presentasi, atau penampilan langsung.
6. Menyediakan akses gratis bagi berkas-berkas audio, web memiliki sejumlah berkas audio terarsip gratis dari sosok bersejarah terkemuka seperti politisi, ilmuwan, penulis, dan pemimpin masyarakat.
7. Ideal untuk mengajarkan bahasa asing, sumber daya audio sangat bagus untuk mengajarkan bahasa asing karena mereka tidak hanya memungkinkan peserta

didik untuk mendengarkan kata-kata yang dilafalkan oleh penutur asli, namun juga memungkinkan mereka untuk merekam pelafalan mereka sendiri sebagai pembanding.

8. Merangsang, media audio bisa menyediakan alternatif yang merangsang membaca dan mendengar bagi pendidik. Audio bisa menyajikan pesan lisan yang lebih dramatis, dengan sedikit imajinasi.
 9. Bisa diulang, pengguna bisa memutar ulang bagian dari material audio sesering yang dibutuhkan untuk memahaminya.
 10. Portabel, pemutar audio adalah portabel dan bahkan bisa digunakan “di lapangan” dengan daya baterai.
 11. Memudahkan penyiapan mata pelajaran, para pengajar bisa merekam mata pelajaran mereka sendiri dengan mudah dan ekonomis, menghapus dan merekam material yang telah usang atau tidak bermanfaat lagi.
 12. Pilihan mudah ditempatkan, dalam hal CD (*Corps Diplomatique*), pendidik dan peserta didik bisa dengan cepat menempatkan pilihan di cakram padat dan memprogram mesin untuk memutar dalam urutan yang diinginkan.
 13. Tahan kerusakan, noda bisa dicuci dan goresan biasa tidak mempengaruhi pemutaran. File MP3 (*MPEG Layer 3*) atau yang terdapat dalam flash bisa disimpan di hard drive komputer, drive portabel, atau pemutar MP3 (*MPEG Layer 3*).
- b) Keterbatasan Media Audio

1. Perhatian hak cipta, CD (*Corps Diplomatique*) yang diproduksi komersial bisa dengan mudah diperbanyak, yang mungkin mengakibatkan pelanggaran hak cipta.
2. Tidak memantau perhatian, beberapa peserta didik kesulitan belajar mandiri, sehingga ketika mereka menyimak audio rekaman perhatian mereka mungkin cenderung ke mana-mana. Mereka mungkin mendengar pesan rekaman tersebut tapi tidak sepenuhnya menyimak dan memahaminya. Pendidik bisa langsung mendeteksi peserta didik yang tidak mendengarkan ceramah, tetapi pemutar audio tidak.
3. Kesulitan dalam pemantauan kecepatan, menentukan kecepatan yang tepat untuk menyajikan informasi bisa menjadi sulit jika peserta didik memiliki tingkat perhatian dan latar belakang yang beragam.
4. Kebutuhan perlengkapan digital dan peranti lunak, audio digital membutuhkan peranti lunak dan perlengkapan yang dirancang untuk memutar atau merekam format digital spesifik.
5. Urutan yang kaku, pemutar kaset audio menetapkan urutan sebuah presentasi, meskipun dimungkinkan untuk dimundurkan dalam pemutar kaset audio tersebut untuk mendengarkan lagi segmen rekaman tersebut atau memajukan pemutar kaset audio untuk bagian yang akan datang.
6. Kesulitan dalam menempatkan segmen, terkadang susah untuk menempatkan segmen spesifik pada sebuah pemutar kaset audio.
7. Berpotensi terjadi penghapusan tidak disengaja, kaset audio bisa dihapus dengan mudah, yang bisa menjadikan suatu masalah. Hanya karena rekaman

kaset audio ini bisa dengan mudah dan cepat dihapus ketika tidak lagi dibutuhkan, namun bisa tanpa sengaja dihapus ketika seharusnya disimpan.

2. Media Visual

Media visual dapat ditunjukkan dalam dua bentuk. Bentuk pertama yaitu media visual yang menampilkan gambar diam seperti gambar, lukisan, patung, slide, dan berbagai benda yang dibuat dengan cara mencetak. Bentuk kedua yaitu menampilkan gambar atau simbol yang bergerak atau seperti alat peraga tengkorak manusia, alat peraga arus listrik Dananjaya (2013:75). Djamarah (2002:144) mengatakan bahwa media berbasis visual adalah media yang hanya menggunakan fungsi dari indra penglihatan. Media berbasis visual memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Media visual dapat meningkatkan pemahaman dan memperkuat ingatan siswa terhadap materi pembelajaran. Media visual dapat memberi gambaran yang antara isi materi pelajaran dengan pengetahuan di dunia nyata serta dapat menumbuhkan minat. Media visual memiliki banyak jenis, antara lain sebagai berikut:

a) Gambar/foto

Oemar Hamalik (1986:81) bahwa gambar adalah yang tak diproyeksikan, terdapat dimana-mana, baik dilingkungan anak-anak maupun dilingkungan orang dewasa, mudah diperoleh dan ditunjukkan kepada anak-anak. Gambar yang berwarna umumnya menarik perhatian. Sedangkan Arif S. Sadiman, dkk., (1990:29) mengatakan di antara sekian banyak media pendidikan, gambar/foto

adalah media yang paling umum dipakai. Selain praktis, gambar juga dapat dimengerti dan dinikmati dimana-mana.

b) Sketsa

Arif S. Sadiman, dkk., (1990:33), sketsa adalah gambar yang sederhana, atau draf kasar yang melukiskan bagianbagian pokoknya tanpa detail. Seorang guru yang baik hendaknya bisa menuangkan ide-idenya dalam bentuk sketsa, karena selain dapat menarik perhatian murid, menghindari verbalisme dan dapat memperjelas penyampaian pesan.

c) Grafik (*Graphs*)

Arif S. Sadiman, dkk. (1990:41) berpendapat sebagai suatu media visual, grafik adalah gambar sederhana yang menggunakan titiktitik, garis atau gambar. Untuk melengkapinya seringkali simbolsimbol verbal digunakan pula di situ. Fungsinya adalah untuk menggambarkan data kuantitatif secara teliti, menerangkan perkembangan atau perbandingan suatu objek atau peristiwa yaling berhubungan secara singkat dan jelas.

d) Poster

Arif S. Sadiman, dkk. (1990:48) berpendapat bahwa poster tidak saja penting untuk menyampaikan kesan- kesan tertentu tapi dia mampu pula untuk mempengaruhi dan motivasi tingkah- laku orang yang melihatnya. Usaha untuk mempengaruhi orang- orang membeli produk baru dari suatu perusahaan, untuk mengikuti program keluarga berencana atau untuk menyayangi binatang dapat

dituangkan lewat poster. Poster dapat dibuat di atas kertas, kain, batang kayu, seng dan semacamnya. Pemasangannya bisa di kelas, di luar kelas, di pohon, di tepi jalan, di majalah.

e) Media OHP/OHT

Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2011:16) berpendapat OHT (*Overhead Projector*) terbuat dari bahan transparan yang biasanya berukuran $8,5 \times 11$ inci. Sedangkan (Dr. Arif S. Sadiman, dkk. 1990: 63) mengatakan media OHT (*Overhead Projector*) adalah media visual proyeksi, yang dibuat di atas bahan transparan, biasanya film acetate atau plastik berukuran $8,5 \times 11$. Ada 3 jenis bahan yang dapat digunakan sebagai OHT (*Overhead Projector*), yaitu:

- 1) *Write on film* (plastik transparansi), yaitu jenis transparansi yang dapat ditulisi atau digambari secara langsung dengan menggunakan spidol.
- 2) *PPC transparency film* (PPC= Plain Paper Copier), yaitu jenis transparansi yang dapat diberi tulisan atau gambar dengan menggunakan mesin photo copy
- 3) *Infrared Transparency film*, yaitu jenis transparansi yang dapat diberi tulisan atau gambar dengan menggunakan mesin *thermofax*. Sebagai perangkat lunak, bahan transparan yang berisi pesan-pesan tersebut memerlukan alat khusus untuk memproyeksikannya (OHP) (*Overhead Projector*).

Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2011:16) berpendapat OHP (*Overhead Projector*) adalah media yang digunakan untuk memproyeksikan program-program transparansi pada sebuah layar. Biasanya alat ini digunakan untuk

menggantikan papan tulis. Menurut Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2011:16).

Ada dua jenis model OHP, yaitu:

- 1) OHP (*Overhead Projector*) *Classroom*, yaitu OHP (*Overhead Projector*) yang dirancang dan dibuat secara permanen untuk disimpan di suatu kelas atau ruangan. Biasanya memiliki bobot yang lebih berat dibandingkan dengan OHP (*Overhead Projector*) jenis *portable*.
 - 2) OHP (*Overhead Projector*) *portable*, yaitu OHP (*Overhead Projector*) yang dirancang agar mudah dibawa kemana- mana, sehingga ukuran dan beratnya lebih ringkas.
- f) Media Slide

Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2011:18) berpendapat media slide atau film bingkai adalah media visual yang diproyeksikan melalui alat yang disebut dengan proyektor slide. Slide atau film bingkai terbuat dari film positif yang kemudian diberi bingkai yang terbuat dari karton atau plastik. Film positif yang biasa digunakan untuk film slide adalah film positif yang ukurannya 35 mm dengan ukuran bingkai 2×2 inchi. Sebuah program slide biasanya terdiri atas beberapa bingkai yang banyaknya tergantung pada bahan/ materi yang akan disampaikan. Sama dengan Arif S. Sadiman, dkk. (1990: 57) berpendapat media slide atau film bingkai adalah suatu film transparan berukuran 35 mm, yang biasanya dibungkus bingkai berukuran 2×2 inchi terbuat dari karton atau plastik. Selain ukuran tersebut masih ada lagi yang ukuran lebih besar, oversized slides ($2\frac{1}{4} \times 2\frac{1}{2}$ inci) dan lantern slide ($3\frac{1}{4} \times 4$ inci). Namun yang lazim dikenal adalah yang berukuran 2×2 inci. Secara umum media slide adalah media visual (film transparan) yang

diprojeksikan melalui proyektor slide. berukuran 35 mm, yang di beri bingkai karton atau plastik dengan ukuran bingkai 2×2 inchi.

1) Kelebihan dan Kekurangan Media Visual

Setiap media pembelajaran bertujuan membantu menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Setelah melakukan pemilihan media yang tepat dan menggunakannya, guru perlu mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan setiap media, sehingga dalam menyampaikan materi pembelajaran dapat disajikan dengan baik.

a) Kelebihan Media Visual

Menurut Rima Ega Wati (2016: 43) kelebihan dari media pembelajaran berbasis visual antara lain:

1. Media visual membantu meningkatkan keefektifan pencapaian tujuan pembelajaran dengan bahan visual
2. Media visual memperlancar proses pembelajaran sehingga siswa dapat dengan mudah dan cepat menerima materi pembelajaran
3. Media visual menciptakan adanya interaksi antara siswa dengan lingkungan sekitarnya
4. Media visual membantu siswa meningkatkan pemahaman dan memperkuat ingatan, karena tampilan visual lebih menarik daripada hanya tampilan verbal
5. Media visual membantu mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki siswa.

b) Kekurangan Media Visual

Menurut Rima Ega Wati (2016: 45) kekurangan dari media pembelajaran berbasis visual antara lain:

1. Media visual terkadang kurang praktis dan memerlukan waktu pembuatan yang lama
2. Media visual tidak diikuti oleh audio, sehingga memerlukan penjelasan dari guru tentang materi pembelajaran
3. Memerlukan bahan pembuatan dan desain media yang bagus dan praktis, agar media visual dapat bertahan lama, sehingga proses pembuatannya cukup rumit
4. Apabila terjadi kesalahan dalam media tersebut, maka sulit untuk diperbaiki. Bisa jadi membongkar dan membuat mulai dari awal lagi media tersebut.

3. Media Audio Visual

Asyhar (2011:45) mendefinisikan bahwa media audio visual adalah jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran. Beberapa contoh media audio visual adalah film, video, program TV dan lain-lain.

a. Media Film

Arif S. Sadiman, dkk. (1990:69) berpendapat film merupakan media yang amat besar kemampuannya dalam membantu proses belajar mengajar. Sedangkan

Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2011:18-20) mengatakan bahwa film disebut juga gambar hidup (*motion pictures*), yaitu serangkaian gambar diam (*still pictures*) yang meluncur secara cepat dan diproyeksikan sehingga menimbulkan kesan hidup.

b. Media Televisi

Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2011:21) televisi merupakan media yang dapat menampilkan pesan secara audio visual dan gerak (sama dengan film). Kemudian Arif S. Sadiman, dkk. (1990:73) mengemukakan bahwa televisi adalah media yang menyampaikan pesan-pesan pembelajaran secara audio visual dengan disertai unsur gerak dan Oemar Hamalik (1986:134) berpendapat televisi adalah suatu perlengkapan elektronis, bahwa dasarnya adalah sama dengan gambar hidup yang meliputi gambar dan suara.

c. Media Jaringan Komputer

Budhi Irawan (2005:5) menyatakan bahwa Jaringan Komputer ialah suatu system yang terdiri atas komputer dan perangkat jaringan lainnya yang bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan yang sama. Di zaman teknologi sekarang ini, sebuah jaringan komputer sangat diperlukan, karna banyak sekali kegunaan pada jaringan komputer. Kehadiran komputer dan aplikasinya sebagai bagian dari teknologi informasi dan komunikasi ini dapat merubah paradigma sistem pembelajaran yang semula berbasis tradisional, dengan mengandalkan tatap muka, beralih menjadi sistem pembelajaran yang tidak dibatas oleh ruang dan waktu.

d. Media Berbasis Internet/*Web*

Rusman (2013: 335) menjelaskan pembelajaran berbasis web atau yang popular dengan sebutan *web-based education* (WBE) atau kadang disebut *e-learning* (*electronic learning*) dapat didefinisikan sebagai aplikasi teknologi *web* dalam dunia pembelajaran untuk sebuah proses pendidikan. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa semua pembelajaran dilakukan dengan memanfaatkan teknologi internet dan selama proses belajar dirasakan terjadi oleh yang mengikutinya, maka kegiatan itu dapat disebut sebagai pembelajaran berbasis *web*.

2. Fungsi Dan Manfaat Media Digital

Ely (1980:85) mengatakan bahwa pemilihan media seyogyanya tidak terlepas dari konteksnya bahwasannya media merupakan komponen dari sistem intruksional secara keseluruhan, oleh karena itu meskipun tujuan dan isinya sudah diketahui, faktor-faktor lain seperti karakteristik siswa, strategi belajar-mengajar, organisasi kelompok belajar, alokasi waktu dan sumber, serta prosedur penilaian juga perlu dipertimbangkan. Perolehan pengetahuan siswa seperti pengalaman Edgar Dale (2011: 9). Bahwa pengetahuan akan semakin abstrak apabila pesan hanya disampaikan melalui kata verbal. Hal ini mungkin terjadinya verbalisme. Artinya siswa hanya mengetahui tentang kata tanpa memahami dan mengerti makna yang terkandung didalamnya. Hal semacam ini akan menimbulkan kesalahan persepsi yang dialami siswa. Oleh sebab itu, sebaiknya siswa memiliki pengalaman yang lebih konkret dan pesan yang ingin disampaikan

benar-benar dapat mencapai sasaran dan tujuan. Levie & Lents (1982) mengemukakan empat fungsi media pembelajaran, khususnya media visual, yaitu:

a. **Fungsi Atensi**

Fungsi atensi media visual merupakan inti, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan atau menyertai teks materi pelajaran. Seringkali pada awal pelajaran siswa tidak tertarik dengan materi pelajaran atau mata pelajaran itu merupakan salah satu pelajaran yang tidak disenangi oleh mereka sehingga mereka tidak memperhatikan. Media gambar khususnya gambar yang diproyeksikan melalui overhead projector dapat menenangkan dan mengarahkan perhatian mereka kepada pelajaran yang akan mereka terima. Dengan demikian, kemungkinan untuk memperoleh dan mengingat isi pelajaran semakin besar.

b. **Fungsi Afektif**

Media visual dapat terlihat dari tingkat kenyamanan siswa ketika belajar (atau membaca) teks yang bergambar. Gambar atau lambang visual dapat mengugah emosi dan sikap siswa, misalnya informasi yang menyangkut masalah social atau ras.

c. **Fungsi Kognitif**

Fungsi kognitif media visual terlihat dari temuan-temuan penelitian yang mengungkapkan bahwa lambang visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar.

d. **Fungsi Kompensatoris**

Fungsi kompensatoris media pembelajaran terlihat dari hasil penelitian bahwa media visual yang memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam membaca untuk mengorganisasikan informasi dalam teks dan mengingatnya kembali. Dengan kata lain, media digital berfungsi untuk mengakomodasikan siswa yang lemah dan lambat menerima dan memahami isi pelajaran yang disajikan dengan teks atau disajikan secara verbal.

Media digital, menurut Kemp & Dayton (1985:28), dapat memenuhi tiga fungsi utama apabila media itu digunakan untuk perorangan, kelompok, atau kelompok pendengar yang besar jumlahnya, yaitu :

- 1) Memotivasi minat atau tindakan

Untuk memenuhi fungsi motivasi, media pembelajaran dapat direalisasikan dengan teknik drama atau hiburan. Hasil yang diharapkan adalah melahirkan minat dan merangsang para siswa atau pendengar untuk bertindak (turut memikul tanggung jawab, melayani secara sukarela, atau memberikan subangan material). Pencapaian tujuan ini akan memperngaruhi sikap, nilai, dan emosi.

- 2) Menyajikan informasi

Untuk tujuan informasi, media pembelajaran dapat digunakan dalam rangka penyajian informasi dihadapan sekelompok siswa. Isi dan bentuk penyajian bersifat amat umum, berfungsi sebagai pengantar, ringkasan laporan, atau pengetahuan latar belakang. Penyajian dapat pula berbentuk hiburan, drama, atau teknik motivasi. Ketika mendengar atau menonton bahan informasi, para

siswa bersifat pasif. Partisipasi yang diharapkan dari siswa hanya terbatas pada persetujuan atau ketidaksetujuan mereka secara mental, atau terbatas pada perasaan tidak/kurang senang, netral, atau senang.

3) Memberi instruksi

Media berfungsi untuk tujuan instruksi di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa baik dalam benak atau mental maupun dalam bentuk aktivitas yang nyata sehingga pembelajaran dapat terjadi. Materi harus dirancang secara lebih sistematis dan psikologis dilihat dari segi prinsip-prinsip belajar agar dapat menyiapkan instruksi yang efektif. Di samping menyenangkan, media digital harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa.

Encyclopedeia of Educational Research dalam Hamalik (1994:15) merincikan manfaat media pendidikan sebagai berikut :

- a) Meletakkan dasar-dasar yang konkret untuk berpikir, oleh karena itu mengurangi verbalisme.
- b) Memperbesar perhatian siswa.
- c) Meletakkan dasar-dasar yang penting untuk perkembangan belajar, oleh karena itu membuat pelajaran lebih mantap.
- d) Memberikan pengalaman nyata yang dapat menumbuhkan kegiatan berusaha sendiri di kalangan siswa.
- e) Menumbuhkan pemikiran yang teratur dan kontinyu, terutama melalui gambar hidup.

- f) Membantu tubuhnya pengertian yang dapat membantu perkembangan kemampuan berbahasa.
- g) Memberikan pengalaman yang tidak mudah diperoleh dengan cara lain, dan membantu efisiensi dan keragaman yang lebih baik.

Kesimpulan fungsi dan manfaat media digital dengan menggunakan media digital, kegiatan belajar tidak sebatas hanya bersifat akademis, namun juga non-akademis. Artinya, selain ilmu-ilmu yang diajarkan di institusi pendidikan seperti sekolah atau kampus, dapat juga mempelajari berbagai macam ilmu dan juga bisa bertukar pikiran dengan orang lain dan mengasah pengetahuan kamu melalui media digital, terutama sosial media.

3. Aktivitas Fisik dan Aktivitas Jasmani

A. Aktivitas Fisik

World Health Organization (WHO, 2015) menyatakan bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak atau aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang membutuhkan energi. Macam-macam Aktivitas Fisik berdasarkan pendapat dari WHO (2015) yaitu:

a. Kegiatan Sehari-hari

Gerak yang memerlukan pengeluaran energi adalah aktivitas fisik. Begitu luasnya pengertian tersebut, sehingga dalam kegiatan sehari-hari setiap orang

(individu) melakukan berbagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), berikut adalah macam-macam aktivitas fisik manusia:

Tabel 1. Kategori Aktivitas Fisik

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

Sumber: Russell R. Pate (2005).

b. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik dengan serangkaian gerak tubuh yang teratur, terencana dan terukur untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Definisi olahraga menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip oleh Deni Ariyadi (2011) menyatakan bahwa kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedang menurut para pakar olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Jenis Olahraga terbagi menjadi 2 macam yaitu:

- 1) Aerobik, yaitu olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh. Misalnya: *jogging*, senam, renang, bersepeda
- 2) Anaerobik, yaitu olahraga yang dilakukan dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruh oleh tubuh. Misalnya: angkat besi, lari sprint 100m, tenis lapangan, bulu tangkis

Definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik yang teratur, terencana dan terukur seperti olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Selain dengan berolahraga, kesehatan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola hidup dan konsumsi makanan dan menjaga kebersihan diri serta lingkungan. Setiap hari manusia tidak berhenti beraktivitas. Tanpa berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bervitamin dapat memberikan dampak buruk kepada kesehatan manusia. Oleh karena itu melakukan aktivitas fisik ditunjang dengan pola hidup sehat yang cukup itu sangat diperlukan.

B. Aktivitas Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas belajar yang bertujuan mengembangkan potensi dan sebagai proses sosialisasi yang bertujuan mengembangkan psikomotor dasar ilmu pengetahuan. Widjoto (2011:3) mendefinisikan “Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif serta perilaku sosial”. Sedangkan Mu’arifin (2009:23) mendefinisikan “pendidikan jasmani

mempunyai keunikan dibandingkan dengan pendidikan yang lain, yaitu memberikan estetika untuk mengembangkan karakter dan sifat estetik yang lebih besar untuk diwujudkan dalam praktik pengajaran.

Uraian diatas dapat disimpulkan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani dan intensif yang tidak dapat dipisahkan secara keseluruhan atas pendidikan secara umum dan dalam pembelajarannya menggunakan aktifitas jasmani untuk perkembangan dan pengembangan jasmani anak, serta meningkatkan mental, emosional, sosial, dan religi yang ada dalam diri anak. Pendidikan jasmani tidak dituntut semua siswa dapat melakukan gerakan yang mempunyai prestasi bagus, tetapi dilatih untuk melakukan gerakan yang benar.

C. Tujuan Aktivitas Jasmani

Suherman (2009:7) berpendapat bahwa tujuan dari pendidikan jasmani secara umum dapat dibagi menjadi 4 perkembangan:

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang seperti kebugaran fisik (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skill full*).

3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

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

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan olahraga adalah pengembangan secara utuh baik pada kesegaran jasmani kemampuan berfikir dan juga mental spiritual, dan juga dapat memerikan keterampilan yang dijadikan sebuah prestasi belajar.

D. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

BSNP (2009:649) menyampaikan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani berisi tentang:

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

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani dan olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan

memiliki sejumlah aktivitas fisik yang melengkapi setiap gerakan serta juga memiliki tujuan pada setiap aktivitas fisik masing-masing.

E. Karakteristik Pendidikan Jasmani

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

1. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata ajar yang ada di SD hingga SLTA, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.
2. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan interdisipliner, karena melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti anatomi, fisiologi, psikologi. Pendukung utama pendidikan jasmani adalah ilmu keolahragaan yang mencakup filsafat olahraga, psikologi olahraga, sejarah olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, fisiologi olahraga, dan biomekanika olahraga.
3. Materi pendidikan jasmani merupakan kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, faktual, dan aktual. Materi ini disampaikan dalam rangka memberikan kesempatan bagi siswa untuk tumbuh

kembang secara proporsional, dan rasional ranah psikomotor, jasmani, kognitif, dan afektif. Agar mencapai tujuan tersebut, proses pembelajaran yang dilaksanakan harus menyenangkan, menggembirakan, dan mencerdaskan siswa.

4. Profil Sekolah SMA N 1 Kalasan

SMA N 1 Kalasan terletak di Bogem Tamanmartani Kalasan Sleman, 55571, Randu Gunting, Tamanmartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan terakreditasi A memiliki jumlah kepala sekolah/guru/pegawai/yang definitif adalah 67 orang. Dengan rincian 1 kepala sekolah, 55 guru, 11 pegawai dan satpam. Jumlah peserta didik kelas X dan XI di SMA 1 Kalasan ada 474 peserta didik. Dengan sarana prasarana:

- a. Luas tanah: 9. 500 M²
- b. Luas bangunan: 4.759 M²

Tabel 2. Bangunan Sekolah

Ruang	Jumlah	Ukuran	Kondisi
Kepala Sekolah	1	8x6	Baik
Wakil Kepala Sekolah	1	8X9	Baik
Guru	1	8x29	Baik
Tata Usaha	1	8x18	Baik
Bimbingan Konseling	1	8X9	Baik
Kelas	24	8X9	Baik
Laboratorium Fisika	1	8X12	Baik
Laboratorium Kimia	1	8X12	Baik
Laboratorium Biologi	1	8X12	Baik
Laboratorium IPS	1	8X12	Baik
Laboratorium Bahasa	1	8X12	Baik
Perpustakaan	1	8X10	Baik
Komputer	1	8X9	Baik
Multimedia	1	8X9	Baik
Musik	1	8X10	Baik
Agama	2	4X8	Baik
Batik	1	3X8	Baik
Pameran	1	8X9	Baik
Aula	1	10X28	Baik
Mushola	2	15x15	Baik
Gudang	6	3X9	Baik
Pos Keamanan	1	3X6	Baik
Kantin Sekolah	3	12x10	Baik
Koperasi Sekolah	1	5x9	Baik
UKS	2	8x6	Baik
TRRC	1	6x8	Baik
Kamar mandi/ Toilet	25	1,2 x 2	Baik

5. Karakteristik Peserta Didik Kelas X dan XI

Menurut Hasan Alwi (2002), Karakter merupakan “Sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain”. Sedangkan menurut Coon (Zubaedi, 2011: 8), Karakter sebagai “Suatu penilaian subjektif terhadap kepribadian seseorang yang berkaitan dengan atribut kepribadian yang dapat atau tidak dapat diterima oleh masyarakat”. Karakter itu akan membentuk

motivasi dengan metode dan proses yang bermartabat. Karakter yang baik mencakup kepedulian dan tindakan berdasarkan nilai etika, serta meliputi aspek kognitif, emosional, dan perilaku dari kehidupan moral (Jamal Ma'mur Asmani, 2011: 27).

Menurut Zubaedi (2011: 15), Pendidikan Karakter adalah “Usaha sengaja (sadar) untuk mewujudkan kebijakan, yaitu kualitas kemanusiaan yang baik secara objektif, bukan hanya baik untuk individu perseorangan, tetapi juga baik untuk masyarakat secara keseluruhan”. Proses pendidikan karakter dipandang sebagai usaha sadar dan terencana, bukan usaha yang sifatnya terjadi secara kebetulan. Atas dasar ini, pendidikan karakter adalah usaha yang sungguh-sungguh untuk memahami, membentuk, memupuk nilai-nilai etika, baik untuk diri sendiri maupun untuk semua warga masyarakat atau warga negara secara keseluruhan. Deswita (2006:192), juga mengungkapkan bahwa masa remaja menunjukkan sifat-sifat masa transisi atau peralihan dengan jelas, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memilih status kanak-kanak. Remaja berada dalam status *interim* sebagai akibat dari posisi yang sebagian diberikan oleh orang tua dan sebagian lagi diperoleh melalui usaha sendiri yang selanjutnya memberikan prestise tertentu padanya. Status *interim* berhubungan dengan masa peralihan yang timbul sesudah pemasakan seksual (pubertas). Masa peralihan tersebut diperlukan untuk mempelajari bahwa remaja mampu memikul tanggung jawabnya nanti dalam masa dewasa.

Berdasarkan pendapat diatas karakter peserta didik kelas X memiliki karakter kanak-kanakan selain itu perubahan fisik yang terjadi mempengaruhi tingkat perilaku individu, kemudian karakter peserta didik kelas XI memiliki karakter mempelajari pola perilaku dan sikap baru dan berusaha menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Remaja akan tetap merasa ditumbuhkan masalah, sampai ia sendiri mampu menyelesaikannya sendiri.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Friza Muhammad (2017) yang berjudul Penggunaan Media dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar se-Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan instrumen berupa angket. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua guru penjas di Sekolah Dasar seKecamatan Imogiri Kabupaten Bantul dengan jumlah 22 orang dari 22 Sekolah Dasar. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar se-Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul mempunyai persentase sangat tinggi sebesar 9,1%, tinggi sebesar 18,18%, sedang sebesar 40,91%, rendah sebesar 22,72%, dan sangat rendah sebesar 9,09%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Agus Santoso (2019) yang berjudul Pemanfaatan Internet Sebagai Sumber Pembelajaran oleh Guru Pendidikan

Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survey. Instrumen yang digunakan berupa angket atau kuesioner. Responden dalam penelitian ini berjumlah 31 guru pendidikan jasmani dari 17 sekolah di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif dengan prasentase. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan pemanfaatan internet sebagai sumber pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang guru (0,00%), tinggi 13 orang guru (41,9%), sedang 9 orang guru (29,0%), rendah 8 orang guru (25,8%), dan sangat rendah 1 orang guru (3,2%). Dari hasil tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri se-Kabupaten sudah memanfaatkan internet sebagai sumber pembelajaran.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Privindo Meiditya Pratama (2020) yang berjudul Perbandingan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan *Game Online* di SMP NEGERI 1 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa yang menggunakan dan tidak menggunakan *game online* di SMP Negeri 1 Yogyakarta serta untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa yang lebih baik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMP

Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 774 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* diperoleh 380 siswa. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket yang menggambarkan tentang penggunaan *game online* dan aktivitas jasmani siswa. Instrumen terdiri atas 14 item valid dengan reliabilitas sebesar 0.574. Teknik analisis yang dilakukan menggunakan uji beda (t-test) dengan bantuan program *SPSS 20.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0.000$) tingkat aktivitas jasmani siswa yang menggunakan dan tidak menggunakan *game online*. Nilai *mean* siswa yang menggunakan *game online* lebih besar dari nilai *mean* siswa yang tidak menggunakan *game online* yaitu $38.7403 > 33.7383$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi adanya perbedaan tingkat aktivitas jasmani siswa salah satunya yaitu tren terbaru, dimana terjadi perkembangan teknologi digital yang pesat. Serta kebiasaan siswa dan intensitas dalam bermain *game online* merupakan faktor yang mempengaruhi siswa yang menggunakan *game online* tingkat aktivitas jasmaninya lebih baik daripada siswa yang tidak menggunakan *game online*.

C. Kerangka Berpikir

Media digital dapat mengantar pesan atau materi pembelajaran dari guru ke siswa untuk dapat merangsang pikiran, perhatian dan minat belajar siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung efektif. Peneliti dalam hal ini mengangkat mengenai penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebaiknya guru memanfaatkan media digital untuk

membantu kelancaran proses pembelajaran. Akan tetapi dalam kenyataannya penggunaan media digital belum optimal dilakukan. Adanya penggunaan media digital dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan sangat membantu kelancaran pembelajaran dan kemampuan daya serap siswa yang berbeda-beda mengharuskan guru untuk memilih media digital yang tepat agar materi dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Namun hal tersebut belum bisa diketahui kebenarannya, karena belum diketahuinya seberapa penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan. Sehingga guru pendidikan jasmani dapat mempertimbangkan keefektifitas pembelajaran penjasorkes menggunakan media digital, agar materi pembelajaran yang disampaikan guru dapat diterima siswa dengan baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian Dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sugiyono (2011:7) berpendapat bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan penyajian data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Senada dengan Sukmadinata, Syaodih (2010:72), penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar. Ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen yang digunakan berupa angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel merupakan aspek dalam penelitian yang memberikan informasi tentang bagaimana caranya mengukur variabel. Arikunto, Suharsimi (2002:118) berpendapat bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini yaitu penggunaan media digital di SMA N 1 Kalasan dan aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui penggunaan

media digital di SMA N 1 Kalasan dan Aktivitas Jasmani di SMA N 1 Kalasan dengan menggunakan metode survei menggunakan angket dengan 38 pertanyaan.

Penggunaan media digital memiliki beberapa faktor, yaitu:

1. Komunikasi
2. Edukasi
3. Rekreasi/Hiburan

Aktivitas Jasmani memiliki beberapa faktor, yaitu:

1. Aktivitas Jasmani di Sekolah
2. Aktivitas Jasmani diluar Sekolah.

C. Populasi Penelitian Dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X dan XI di SMA N 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 474 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, menurut Sugiyono (2010) pengertian *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dari penelitian ini adalah peserta didik kelas X dan XI di SMA N 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2019/2020 dengan jumlah 303 peserta didik. Hal ini berdasarkan hasil dari penelitian di *Google Form* dengan link (<https://bit.ly/sma1kalasan>)

responden yang kembali sebelum tanggal 22 Mei 2020 berjumlah 303 peserta didik.

D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati Sugiyono (2015:147). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesione/ angket. Menurut Sugiyono (2015:199), Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responder untuk dijawabnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei menggunakan angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan tujuan penelitian. Cara yang digunakan peneliti yaitu membagikan angket kepada peserta didik kelas X dan XI di SMA N 1 Kalasan Tahun Pelajaran 2019/2020 secara online menggunakan *Google Forms* dengan *link* (<https://bit.ly/sma1kalasan>). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dari penelitian Pratama, P. Meiditya (2020) karena ada kesamaan variabel sehingga peneliti mencoba mengembangkan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Instrumen ini menggunakan skala Guttman dimana responden diminta untuk memilih jawaban (Ya) atau (Tidak) dengan skor (Ya=1) dan (Tidak=0). Jumlah pertanyaan diangket sebanyak 38 butir pertanyaan. Kisi-kisi dan indikator peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal	
			Positif	Negatif
Media Digital	Komunikasi	1. Kegunaan media digital 2. Penggunaan aplikasi 3. Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi 4. Frekuensi dan durasi pemakaian	1,2 3,4 5,6 7,8	
	Edukasi	1. Kegunaan media digital 2. Penggunaan aplikasi 3. Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi 4. Frekuensi dan durasi pemakaian	9,10 11,12 13,14 15,16	
	Rekreasi/Hiburan	1. Kegunaan media digital 2. Penggunaan aplikasi 3. Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan 4. Frekuensi dan durasi pemakaian	17,18 19,20 21,22 23,24	

Sumber: Meiditya, Privindo (2020)

Tabel 4. Sambungan tabel 3.

Aktivitas Jasmani	Aktivitas Jasmani di Sekolah	1. Kegiatan ekstrakurikuler	25		
		2. Frekuensi pembelajaran PJOK	27		
		3. Intensitas pembelajaran PJOK	29		
		4. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31		
		5. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33	34	
	Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	1. Kegiatan olahraga diluar sekolah	26,32		
		2. Frekuensi aktivitas jasmani	28,35		
		3. Durasi dalam beraktivitas	30,37		
		4. Dampak penggunaan media digital		36,38	
Jumlah			35	3	
Jumlah total				38	

Sumber: Meiditya, Privindo (2020)

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah Arikunto, Suharsimi (2002:168). Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sahih atau valid. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus Pearson Product moment.

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

N = banyaknya subjek

Berdasarkan uji validitas di SMA 1 Kalasan maka diperoleh hasil bahwa 38 butir pernyataan dinyatakan VALID dikarenakan r hitung > nilai r tabel = 0,113. Berdasarkan penghitungan SPSS, untuk semua faktor media digital dan aktivitas jasmani dinyatakan VALID karena r hitung > dari nilai r tabel = 0,113.

2. Uji Realibilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik Arikunto, Suharsimi (2002:154).

Uji reliabilitas di SMA 1 Kalasan ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 Arikunto, Suharsimi (2006:276)

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach, digunakan untuk mencari reliabilitas instrume yang bukan 1 dan 0. Rumus Alpha Cronbach, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(\frac{s^2 - \sum pq}{s^2} \right)$$

Keterangan :

Rll = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

Σb_2 = jumlah varians butir

σ^2_t = varians total

Kategori koefisien reliabilitas (Guilford, 1956: 145) adalah sebagai berikut:

Koefisien reliabilitas	Kategori
$0,80 < r_{11} \leq 1,00$	sangat tinggi
$0,60 < r_{11} \leq 0,80$	tinggi
$0,40 < r_{11} \leq 0,60$	sedang
$0,20 < r_{11} \leq 0,40$	rendah
$-1,00 \leq r_{11} \leq 0,20$	sangat rendah (tidak reliable)

Berdasarkan uji reliabilitas maka untuk semua faktor media digital dan aktivitas jasmani yaitu 0,66 yang dikategorikan tinggi. Maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa uji reliabilitas data adalah tinggi.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk mencari jawaban atas permasalahan yang telah dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan presentase. Arikunto, Suharsimi (2006: 239) berpendapat bahwa, data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan menjumlahkan, membandingkan dengan jumlah yang diharapkan, sehingga memperoleh presentase. Skor yang ada kemudian diberikan makna dan dibuat bentuk komplek menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Azwar, Saifuddin (2006: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

Tabel 4. Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (mean)

SD : Standar Deviasi

Sumber: Azwar, Saifuddin (2006:186)

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut Sudijono (2009:40):

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Untuk memperjelas proses proses analisis maka dilakukan pengkategorian.

Kategori tersebut terdiri atas 5 kriteria, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan mean dan standar deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Kalasan dengan waktu pengambilan data pada tanggal 11 - 22 Mei 2020. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA N 1 Kalasan yang berjumlah 303 siswa.

Data penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan diperoleh berdasarkan survei menggunakan tes pengetahuan berupa *angket* (kuisioner). Data yang sudah terkumpul kemudian di rekapitulasi dan di deskripsikan untuk mengetahui penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan dengan jumlah responden sebanyak 303 siswa. Berikut adalah tabel rincian penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan.

Tabel 5. Data penggunaan media digital

Data Keseluruhan	
N	303
Rata – rata	17.76
Standar Deviasi	2.39
Maksimal	23
Minimal	8

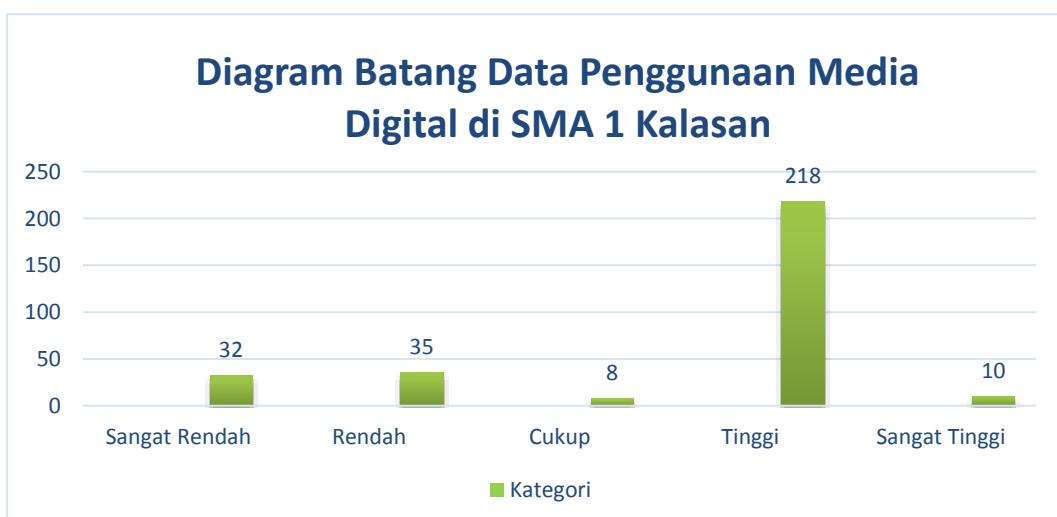
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) adalah 303 siswa, mean atau nilai rata- rata sebesar 17.76, sedangkan standar deviasinya sebesar 2.39, untuk nilai maksimalnya sebesar 23 dan nilai minimalnya sebesar 8. Hasil perhitungan tersebut diperoleh menggunakan aplikasi *microsoft excel 2013* bagian Rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, maksimal, minimal.

Hasil data yang sudah terkumpul kemudian selanjutnya di konversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Data Penggunaan media digital di SMA 1 Kalasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 21$	Sangat Tinggi	10	3,3%
2	$19 < X \leq 21$	Tinggi	218	72%
3	$16 < X \leq 19$	Cukup	8	2,6%
4	$14 < X \leq 16$	Rendah	35	11,5%
5	$X \leq 14$	Sangat Rendah	32	10,5%
Jumlah			303	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 10 orang (3,3%), tinggi sebanyak 218 orang (72%), cukup sebanyak 8 orang (2,6%), rendah sebanyak 35 orang (11,5%), sangat rendah sebanyak 32 orang (10,5%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, maka akan ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Data Penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan

Tabel 7. Data Aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan

Data Keseluruhan	
N	303
Rata – rata	7.06
Standar Deviasi	2.66
Maksimal	18
Minimal	1

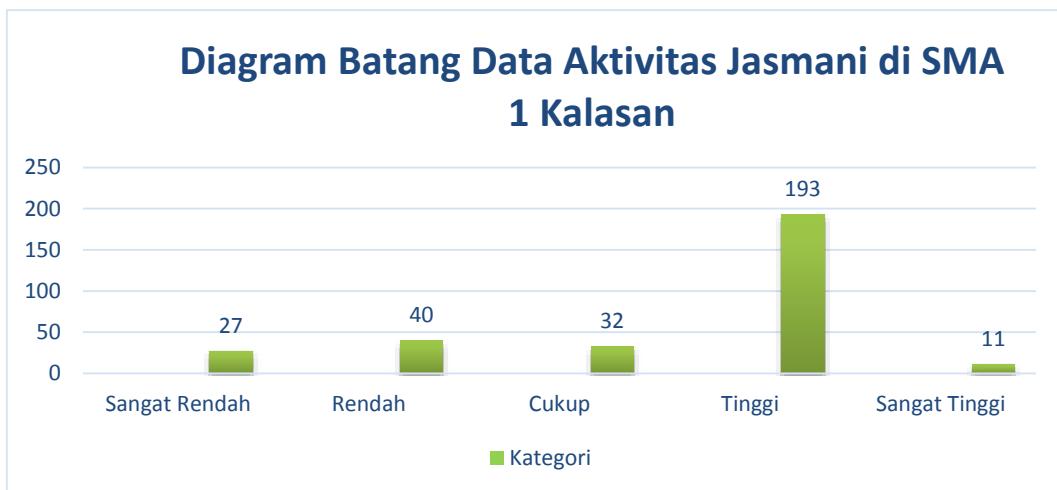
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) adalah 303 siswa, mean atau nilai rata- rata sebesar 7.06, sedangkan standar deviasinya sebesar 2.66, untuk nilai maksimalnya sebesar 18 dan nilai minimalnya sebesar 1. Hasil perhitungan tersebut diperoleh menggunakan aplikasi *microsoft excel 2013* bagian rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, maksimal, minimal.

Hasil data yang sudah terkumpul kemudian selanjutnya di konversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Data Aktivitas jasmani di SMA 1 Kalasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 11$	Sangat Tinggi	11	3,6%
2	$8 < X \leq 11$	Tinggi	193	63,6%
3	$6 < X \leq 8$	Cukup	32	10,5%
4	$3 < X \leq 6$	Rendah	40	13,2%
5	$X \leq 3$	Sangat Rendah	27	8,9%
Jumlah			303	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang (3,6%), tinggi sebanyak 193 orang (63,6%), cukup sebanyak 32 orang (10,5%), rendah sebanyak 40 orang (13,2%), sangat rendah sebanyak 27 orang (8,9%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, maka akan ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Data aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan

Indikator dari penelitian Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan. Data di atas merupakan data secara keseluruhan dari faktor yang ada. Untuk mengetahui dan melihat lebih detail penjabaran dari ke 5 faktor maka akan dijelaskan ke dalam masing-masing faktor.

1. Faktor Komunikasi.

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan dengan jumlah sampel $N = 303$ siswa, adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Faktor Komunikasi

Data Keseluruhan	
N	303
Rata – rata	6,17
Standar Deviasi	0,852
Maksimal	8
Minimal	3

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) adalah 303 siswa, mean atau nilai rata- rata sebesar 6,17, sedangkan standar deviasinya sebesar 0,852, untuk nilai maksimalnya sebesar 8 dan nilai minimalnya

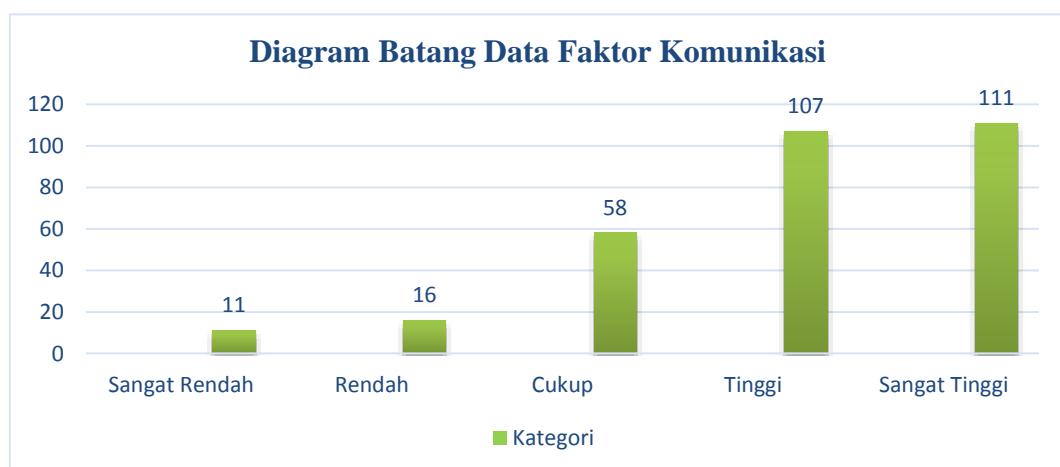
sebesar 3. Hasil perhitungan tersebut diperoleh menggunakan aplikasi *microsoft excel 2013* bagian rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, maksimal, minimal.

Hasil data yang sudah terkumpul kemudian selanjutnya di konversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Faktor Komunikasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 7$	Sangat Tinggi	111	36,6%
2	$6 < X \leq 7$	Tinggi	107	35,3%
3	$5 < X \leq 6$	Cukup	58	19,1%
4	$4 < X \leq 5$	Rendah	16	5,2%
5	$X \leq 4$	Sangat Rendah	11	3,6%
Jumlah			303	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 111 orang (36,6%), tinggi sebanyak 107 orang (35,3%), cukup sebanyak 58 orang (19,1%), rendah sebanyak 16 orang (5,2%), sangat rendah sebanyak 11 orang (3,6%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, maka akan ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Faktor Komunikasi

2. Faktor Edukasi.

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan melalui faktor edukasi dengan jumlah sampel $N = 303$ siswa, adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Faktor Edukasi

Data Keseluruhan	
N	303
Rata – rata	4,90
Standar Deviasi	0,795
Maksimal	7
Minimal	3

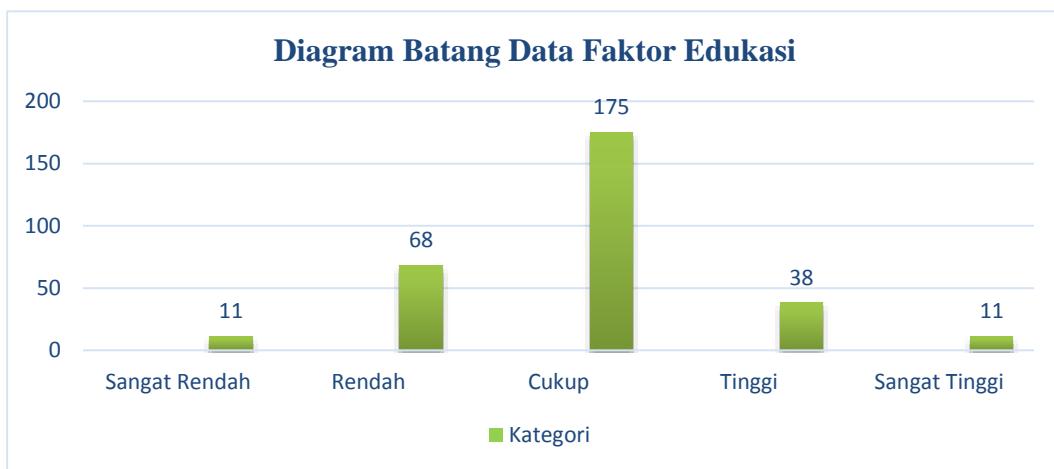
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) adalah 303 siswa, mean atau nilai rata- rata sebesar 4,90, sedangkan standar deviasinya sebesar 0,795, untuk nilai maksimalnya sebesar 7 dan nilai minimalnya sebesar 3. Hasil perhitungan tersebut diperoleh menggunakan aplikasi *microsoft excel 2013* bagian rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, maksimal, minimal.

Hasil data yang sudah terkumpul kemudian selanjutnya di konversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 12. Faktor Edukasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 6$	Sangat Tinggi	11	3,6%
2	$5 < X \leq 6$	Tinggi	38	12,5%
3	$4 < X \leq 5$	Cukup	175	57,7%
4	$3 < X \leq 4$	Rendah	68	22,4%
5	$X \leq 3$	Sangat Rendah	11	3,6%
Jumlah			303	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang (3,6%), tinggi sebanyak 38 orang (12,5%), cukup sebanyak 175 orang (57,7%), rendah sebanyak 68 orang (22,4%), sangat rendah sebanyak 11 orang (3,6%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, maka akan ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Edukasi

3. Faktor Rekreasi/Hiburan.

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan melalui faktor rekreasi/hiburan dengan jumlah sampel $N = 303$ siswa, adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Faktor Rekreasi/Hiburan

Data Keseluruhan	
N	303
Rata – rata	5,91
Standar Deviasi	1,668
Maksimal	8
Minimal	2

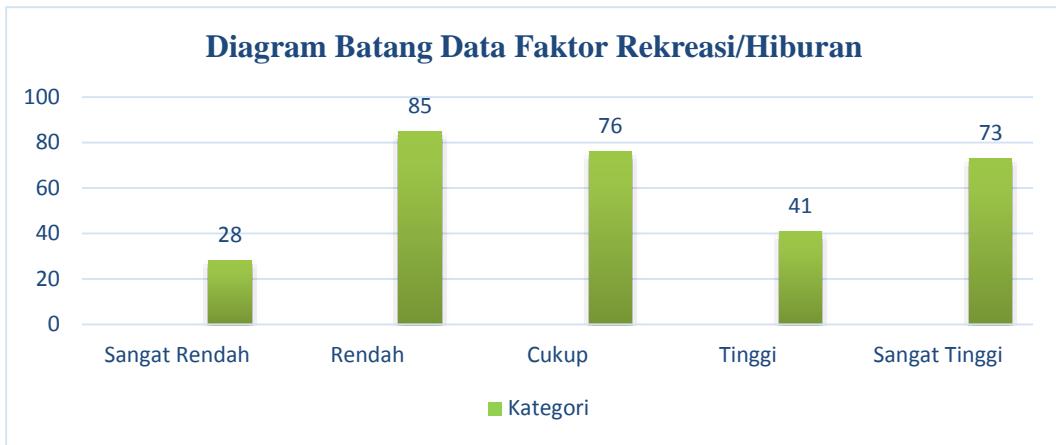
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) adalah 303 siswa, mean atau nilai rata-rata sebesar 5,91, sedangkan standar deviasinya sebesar 1,668, untuk nilai maksimalnya sebesar 8 dan nilai minimalnya sebesar 2. Hasil perhitungan tersebut diperoleh menggunakan aplikasi *microsoft excel 2013* bagian rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, maksimal, minimal.

Hasil data yang sudah terkumpul kemudian selanjutnya di konversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 14. Faktor Rekreasi/Hiburan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 7$	Sangat Tinggi	73	24,1%
2	$6 < X \leq 7$	Tinggi	41	13,5%
3	$5 < X \leq 6$	Cukup	76	25,1%
4	$3 < X \leq 5$	Rendah	85	28,1%
5	$X \leq 3$	Sangat Rendah	28	9,2%
Jumlah			303	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 73 orang (24,1%), tinggi sebanyak 41 orang (13,5%), cukup sebanyak 76 orang (25,1%), rendah sebanyak 85 orang (28,1%), sangat rendah sebanyak 28 orang (9,2%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, maka akan ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Faktor Rekreasi/Hiburan

4. Faktor Aktivitas Jasmani di Sekolah

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan melaui faktor aktivitas jasmani di sekolah dengan jumlah sampel $N = 303$ siswa, adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Faktor Aktivitas Jasmani di Sekolah

Data Keseluruhan	
N	303
Rata – rata	3,15
Standar Deviasi	1,029
Maksimal	6
Minimal	1

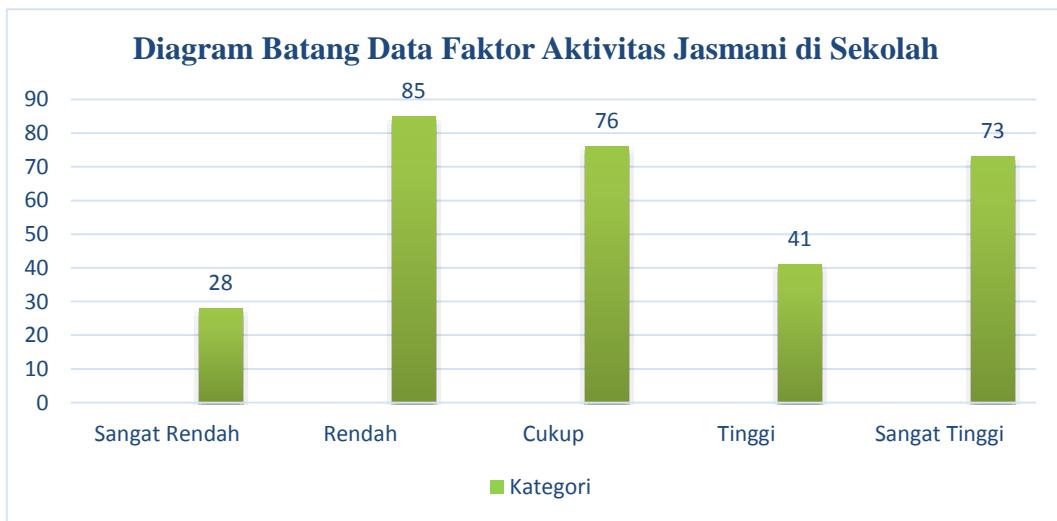
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) adalah 303 siswa, mean atau nilai rata- rata sebesar 3,15, sedangkan standar deviasinya sebesar 1,029, untuk nilai maksimalnya sebesar 6 dan nilai minimalnya sebesar 1. Hasil perhitungan tersebut diperoleh menggunakan aplikasi *microsoft excel 2013* bagian rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, maksimal, minimal.

Hasil data yang sudah terkumpul kemudian selanjutnya di konversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 16. Faktor Aktivitas Jasmani di Sekolah

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 4$	Sangat Tinggi	29	9,5%
2	$3 < X \leq 4$	Tinggi	76	25,1%
3	$2 < X \leq 3$	Cukup	114	37,6%
4	$1 < X \leq 2$	Rendah	74	24,4%
5	$X \leq 1$	Sangat Rendah	10	3,3%
Jumlah			303	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 29 orang (9,5%), tinggi sebanyak 76 orang (25,1%), cukup sebanyak 114 orang (37,6%), rendah sebanyak 74 orang (24,4%), sangat rendah sebanyak 10 orang (3,3%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, maka akan ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Faktor Aktivitas Jasmani di Sekolah

5. Faktor Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan melalui faktor

aktivitas jasmani di luar sekolah dengan jumlah sampel N = 303 siswa, adalah sebagai berikut:

Tabel 17. Faktor Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah

Data Keseluruhan	
N	303
Rata – rata	3,87
Standar Deviasi	1,964
Maksimal	8
Minimal	0

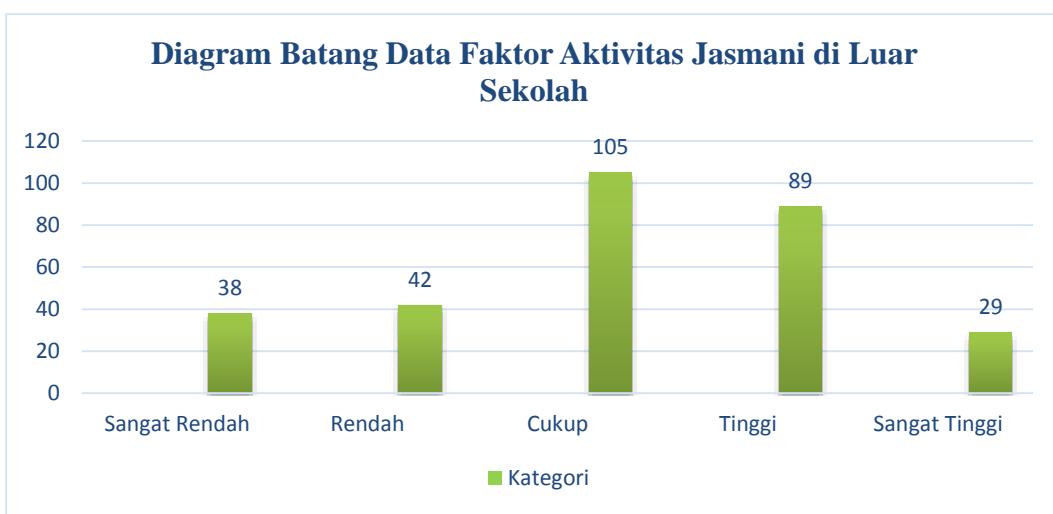
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) adalah 303 siswa, mean atau nilai rata- rata sebesar 3,87, sedangkan standar deviasinya sebesar 1,964, untuk nilai maksimalnya sebesar 8 dan nilai minimalnya sebesar 0. Hasil perhitungan tersebut diperoleh menggunakan aplikasi *microsoft excel 2013* bagian rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, maksimal, minimal.

Hasil data yang sudah terkumpul kemudian selanjutnya di konversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 18. Faktor Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	X > 6	Sangat Tinggi	29	9,5%
2	4 < X ≤ 6	Tinggi	89	29,4%
3	2 < X ≤ 4	Cukup	105	34,6%
4	1 < X ≤ 2	Rendah	42	13,9%
5	X ≤ 1	Sangat Rendah	38	12,5%
Jumlah			303	100%

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 29 orang (9,5%), tinggi sebanyak 89 orang (29,4%), cukup sebanyak 105 orang (34,6%), rendah sebanyak 42 orang (13,9%), sangat rendah sebanyak 38 orang (12,5%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, maka akan ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Faktor Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Peran media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani. Penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen berupa angket. Sudjana (2009: 24) mengartikan pemahaman merupakan kemampuan menangkap makna atau arti dari sesuatu konsep. Sesuai dengan teori tersebut bahwa pemahaman yang diukur dalam penelitian ini untuk mengetahui penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan perhitungan menggunakan persentase. Penelitian penggunaan media digital sebagai sumber pembelajaran aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan terbagi menjadi 5 faktor yaitu komunikasi, edukasi, hiburan/rekreasi, aktivitas jasmani di sekolah, aktivitas jasmani di luar sekolah.

Faktor yang pertama adalah komunikasi, pendapat Mulyana (2007:46) mendefinisikan komunikasi sebagai usaha untuk membangun kebersamaan pikiran tentang suatu makna atau pesan yang dianut secara bersama. Usaha manusia menyampaikan isi pertanyaan atau pesan kepada manusia lain. Dengan mengacu dari salah satu pengertian komunikasi tersebut maka dalam pembelajaran aktivitas jasmani menggunakan media digital peneliti menjabarkannya dalam bentuk pernyataan yang digunakan untuk mengukur faktor komunikasi. Hasil penelitian besar tingkat pengetahuan peserta didik terhadap komunikasi berada pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 111 peserta didik dengan persentase (36,6%), Tinggi sebanyak 107 peserta didik dengan persentase (35,3%), Cukup sebanyak 58 peserta didik dengan persentase (19,1%), Rendah sebanyak 16 peserta didik dengan persentase (5,2%), Sangat Rendah sebanyak 11 peserta didik dengan persentase (3,6%). Hasil yang tinggi mengingat komunikasi guru dengan peserta didik dalam penggunaan media digital lebih sering digunakan.

Faktor yang kedua adalah edukasi, pedapat Notoadmojo (2003:3) edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat

sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Dengan mengacu dari salah satu pengertian edukasi tersebut maka dalam pembelajaran aktivitas jasmani menggunakan media digital peneliti menjabarkannya dalam bentuk pernyataan yang digunakan untuk mengukur faktor edukasi. Hasil penelitian besar tingkat pengetahuan peserta didik terhadap edukasi berada pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 11 peserta didik dengan persentase (3,6%), Tinggi sebanyak 38 peserta didik dengan persentase (12,5%), Cukup sebanyak 175 peserta didik dengan persentase (57,7%), Rendah sebanyak 68 peserta didik dengan persentase (22,4%), Sangat Rendah sebanyak 11 peserta didik dengan persentase (3,6%). Dengan hasil yang cukup faktor edukasi ini guru mengarahkan peserta didik untuk mencari informasi dalam pembelajaran melalui media digital dengan baik.

Faktor yang ketiga adalah rekreasi/hiburan, pendapat Pendapat (Krippendorf 1994) berpendapat bahwa, kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Dengan mengacu dari salah satu pengertian rekreasi/hiburan tersebut maka dalam pembelajaran aktivitas jasmani menggunakan media digital peneliti menjabarkannya dalam bentuk pernyataan yang digunakan untuk mengukur faktor rekreasi/hiburan. Hasil penelitian besar tingkat pengetahuan peserta didik terhadap rekreasi/hiburan berada pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 73 peserta didik dengan persentase (24,5%), Tinggi sebanyak 41 dengan persentase (13,5%), Cukup sebanyak 76 peserta didik dengan persentase (25,1%), Rendah sebanyak 85 peserta didik dengan persentase (28,1%),

Sangat Rendah sebanyak 28 peserta didik dengan persentase (9,2%). Dengan hasil yang rendah faktor rekreasi/hiburan peserta didik menggunakan media digital lebih banyak untuk bermain.

Faktor yang keempat adalah aktivitas jasmani di sekolah, Widijoto (2011:3) mendefinisikan “Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif serta perilaku sosial”. Dengan mengacu dari salah satu pengertian aktivitas jasmani di sekolah tersebut maka dalam pembelajaran aktivitas jasmani menggunakan media digital peneliti menjabarkannya dalam bentuk pernyataan yang digunakan untuk mengukur faktor aktivitas jasmani disekolah. Hasil penelitian besar tingkat pengetahuan peserta didik terhadap aktivitas jasmani berada pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 29 peserta didik dengan persentase (9,5%), Tinggi sebanyak 76 peserta didik dengan persentase (25,1%), Cukup sebanyak 114 peserta didik dengan persentase (37,6%), Rendah sebanyak 74 peserta didik dengan persentase (24,4%), Sangat Rendah sebanyak 10 peserta didik dengan persentase (3,3%). Dengan hasil yang cukup faktor aktivitas jasmani di sekolah peserta didik lebih sering menggunakan ekstrakurikuler dan pemanfaatan jam olahraga secara maksimal.

Faktor yang kelima adalah aktivitas jasmani di luar sekolah, Mahendra dalam Sunardy, Asep (2013: 13) menyatakan bahwa dalam pendidikan jasmani meliputi:

1. Kemampuan pengelolaan tubuh.

2. Keterampilan-keterampilan dasar.
3. Keterampilan-ketrampilan khusus yang terspesialis

Ketiga pernyataan diatas, ruang lingkup pendidikan memiliki beberapa aktivitas fisik yang mendasar. Dengan mengacu dari salah satu ruang lingkup aktivitas jasmani di luar sekolah tersebut maka dalam pembelajaran aktivitas jasmani menggunakan media digital peneliti menjabarkannya dalam bentuk pernyataan yang digunakan untuk mengukur faktor aktivitas jasmani di luar sekolah. Hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik terhadap aktivitas jasmani di luar sekolah berada pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 29 peserta didik dengan persentase (9,5%), Tinggi sebanyak 89 peserta didik dengan persentase (29,4%), Cukup sebanyak 105 peserta didik dengan persentase (34,6%), Rendah sebanyak 42 peserta didik dengan persentase (13,9%), Sangat Rendah sebanyak 38 peserta didik dengan persentase (12,5%). Dengan hasil yang cukup faktor aktivitas jasmani di luar sekolah peserta didik lebih banyak menggunakan waktu diluar sekolah untuk melakukan aktivitas jasmani.

Maka secara keseluruhan maka dapat diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 22 orang (7,2%), tinggi sebanyak 72 orang (23,7%), cukup sebanyak 126 orang (41,5%), rendah sebanyak 64 orang (21,1%), sangat rendah sebanyak 19 orang (6,2%). Apabila terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi hasil penelitian, tentunya dari hasil tersebut dapat ditemukan solusi antara lain dalam memberikan materi baik itu terkait teori, maupun praktek secara langsung maupun tidak langsung untuk mengemas dengan sederhana dan mudah dipahami agar peserta didik lebih tertarik dengan materi yang diberikan. Dengan begitu

diharapkan dapat memperbaiki kemampuan peserta didik dan juga dapat untuk memperkaya ilmu pengetahuan dengan berbagai cara agar kemampuan yang dimilikinya dapat terus berkembang.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini sudah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun masih terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan. Beberapa kekurangan dan kelemahan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Sulitnya memonitor peserta didik yang dibutuhkan karena saat penelitian dilakukan para peserta didik harus mematuhi aturan untuk menjaga jarak karena wabah penyakit.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan peserta didik saat mengisi angket.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa penggunaan media digital di SMA N 1 Kalasan bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 10 orang (3,3%), tinggi sebanyak 218 orang (72%), cukup sebanyak 8 orang (11,5%), rendah sebanyak 35 orang (11,5%), sangat rendah sebanyak 32 orang (10,5%). Aktivitas jasmani di SMA N 1 Kalasan bahwa kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang (3,6%), tinggi sebanyak 193 orang (63,6%), cukup sebanyak 32 orang (10,5%), rendah sebanyak 40 orang (13,2%), sangat rendah sebanyak 27 orang (8,9%).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat di kemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

- a. Data hasil penelitian dapat dijadikan gambaran oleh guru saat melaksanakan proses pembelajaran aktivitas jasmani di sekolah agar dapat berjalan dengan efektif.
- b. Dapat digunakan untuk alat evaluasi guru pendidikan jasmani terhadap penggunaan media digital dalam pembelajaran aktivitas jasmani.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

a. Bagi siswa SMA N 1 Kalasan

Kepada para siswa untuk lebih meningkatkan konsentrasi dan motivasi pada saat proses belajar mengajar, karena materi yang disampaikan oleh guru perlu dicerna dan dipahami.

b. Bagi guru pendidikan jasmani SMA N 1 Kalasan

Kepada guru pendidikan jasmani di SMA N 1 Kalasan agar lebih meningkatkan efektifitas dalam penggunaan media digital pada proses pembelajaran aktivitas jasmani.

c. Bagi sekolah SMA N 1 Kalasan

Kepada Kepala Sekolah agar lebih memperhatikan lagi bagaimana guru pendidikan jasmani dalam menggunakan media digital sebagai alat bantu pembelajaran dengan tujuan supaya siswa mampu meraih hasil belajar yang lebih baik.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Mampu mengembangkan penelitian ini dengan menghindari kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abied. (2011). *Teori Belajar Gagne.*(on line), (<http://www.masbied.com>, diakses 24 Desember 2011).
- Agus S. Suryosuroto, (2004). *Diktat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Alwi, Hasan. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka
- Alo Liliweri. 1991. *Memahami Peran Komunikasi Massa Dalam Masyarakat,* Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Asyhar, Rayanda. (2011). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran.* Gaung Persada (GP) Press Jakarta. Jakarta
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2011. *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah.* Jogjakarta: Diva Press.
- A, James, Baley.dan A, David, Field. (2001). *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: Rajawali pers
- Arief, Sadiman. (2002). *Media Pembelajaran dan Proses Belajar Mengajar, Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Arif S. Sadiman, dkk. (1990). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannanya.* Jakarta: CV. Rajawali
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Asyhar, Rayanda. (2011). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran.* Gaung Persada (GP) Press Jakarta. Jakarta
- Azwar. (2006). *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benny, A.Pribadi. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran.* Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Budhi Irawan. (2005). *Jaringan Komputer.* Graha Ilmu. Yogyakarta.

- BSNP. (2006). *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan
- Dananjaya, Utomo. (2012). *Media Pembelajaran Aktif*. Bandung: Nuansa.
- Dale, E. *Audiovisual Method in Teaching*. (Third Edition) New York: The Dryden Press, Holt, Rineheart and Winson, Inc.
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimyati dan Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djamarah Syaiful Bahri. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Douglas, LM. (1992). *The Effective Nurse: Leader and Manager*. St. Louis.
- Effendi, Onong Uchjana. (1989). *Dimensi-Dimensi Komunikasi*. Alumni, _____. (2002). Ilmu Komunikasi, Teori & Praktek. Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Flew, Terry.(2008). *New Media: An Introduction* (3rd Edition). South Mellbroune: Oxford University Press
- Gagne dan Briggs (Arsyad, 2002:4), *Media Pembelajaran*
- Gerlach, Vernon S., Ely, Donald P. (1980). *Teaching and Media*. (second Ed).Engelwood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall Inc
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. 3rd Ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Hamalik, Oemar. (1986). *Media Pendidikan*. Bandung: Alumni.
- Hamalik, (1994). *Media Pendidikan*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Jihad, Asep. Dkk. 2013. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta : Multi Pressindo.
- Komalasari, Kokom (2013). *Pembelajaran Konstektual*. Bandung: Refika Adiatama

- Krippendorf, klaus. (1994). *Analisis isi pengantar Teori dan Metodolog*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Levie, W. H. and Lentz, R.. (1982). Effects of text illustrations: a review of research. *Educational Communication and Technology Journal*, 30: 195-232.
- Lister Martin. (2009). *New Media: a critical introduction*, Newyork: Routledge.
- McQuail, Denis. (2000). *Mass Communication Theory (Teori Komunikasi Massa)*. Diterjemahkan oleh: Agus Dharma dan Aminuddin Ram. Jakarta: Erlangga
- McQuail, Denis. (2011). *Teori Komunikasi Massa McQuail edisi 6*. Jakarta: Salemba Humanika
- Meiditya, Pratama Privindo. (2020). *Perbandingan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Game Online di SMP Negeri 1 Yogyakarta*. Eprints.uny.ac.id.
- Moekijat. (2003). *Teori Komunikasi*. Bandung: Mandar Maju.
- Mubarak, W, I & Chayatin, N (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mulyana, Deddy. (2007). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung
- Mu'arifin. (2009). *Dasar-dasar Pendidika Jasmani dan Olahraga*. Malang. Universitas Negeri Malang (UM Press)
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Rima Wati, Ega. (2016). *Ragam Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Kata Pena
- Rudi Susilana.Cepi Riyana,. (2008). *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Rudi Susila dan Cepi Riyana. (2011). *Media Pembelajaran*. Bandung. CV. Wacana Prima.
- Russell R. Pate. (2005). *Physical Activity and Public Health — A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and*

the American College of Sports Medicine. Diakses tanggal 13 maret 2020 pukul 15:45 <https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/>

- Rusman. (2013). *Metode-Metode Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru.* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sahar, Arshano. (2014). *Fenomena New Media 9gag.* Jakarta: Universitas Indonesia
- Siregar, Eveline, Dra.,M.Pd. dan Nara, Hartini M.Si. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran.* Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sudjana, Nana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar,* Bandung: Remaj Rosdakarya.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Afabeta
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods).* Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani.* Bandung: UPI.
- Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran.* Yogyakarta: Pedagogia.
- Smaldino, Sharon. E., Lowther, Deboran. L., Russel, James.D. (2011). *Teknologi Pembelajaran dan Media untuk Belajar.* (Alih Bahasa: Arif Rahman). Jakarta: KENCANA.
- Sumiati, dkk. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja & Konseling.* Jakarta: Trans Info Media.
- Suyitno, (2001), *Perencanaan Wisata,* Yogyakarta: Kanisius
- Suyono dan Hariyanto. (2012). *Belajar dan Pembelajaran.* Bandung: PT Rosdakarya Remaja
- Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas
- Widijoto, Heru. (2011). *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang Studi Pendidikan Jasmani.* Malang; Universitas Negeri Malang.
- William, Jesse.Feiring. (2001). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan.* Terjemahan oleh Persatuan Rerang Seluruh Indonesia. Jakarta.

World Health Organization. (2015). *Physical activity*. WHO. Diakses pada tanggal 13 maret 2010 pukul 15:50.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHIRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 65.B/POR/VI/2020

15 Juni 2020

Lamp. : 1 benda

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Yth. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : SADEWA BAGUS WICAKSANA
NIM : 16601241107
Judul Skripsi : IDENTIFIKASI PERAN MEDIA DIGITAL SEBAGAI SUMBER PEMBELAJARAN AKTIVITAS JASMANI DI SMA 1 KALASAN.

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 Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,


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



Dipindai dengan CamScanner



Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : SADEWA BAGUS WICAKSAWA

NIM : 16601241107

Program Studi : PJKR

Pembimbing : Nur Rohmah Murtini, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	15 Juni 2020	- Bab I . Tant Penelitian jurnal. Bab II Perbaikan Penelitian	✓
2	15 Juni 2020	- Bab III latensi Kajian Teori	✓
3	20 Juni 2020	BAB III Revisi	✓
4	25 Juni 2020	Latensi	✓
5	6 Mei 2020	Ijin Penelitian	✓
6	1 Juli 2020	Penelitian BAB IV Revisi	✓
7	6 Juli 2020	BAB V	✓
8	12 Juli 2020	Survei kelayahan Daya tarik	✓
9	17 Juli 2020	✓	✓

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian



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

Nomor : 241/UN34.16/PP.01/2020

6 Mei 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

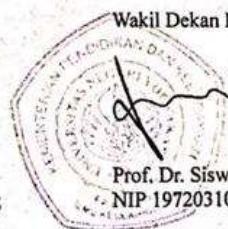
Yth. Kepala SMA N 1 Kalasan, Bogem Tamanmartani Kalasan Sleman, 55571, Randu Gunting, Tamanmartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571

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

Nama	:	Sadewa Bagus Wicaksana.
NIM	:	16601241107
Program Studi	:	Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Sumbangan Media Digital Sebagai Sumber Pembelajaran Aktivitas Jasmani Di SMA N 1 Kalasan
Waktu Penelitian	:	11 - 22 Mei 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.



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Surat Keterangan Penggunaan Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada:

Nama : Sadewa Bagus Wicaksana

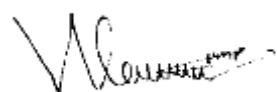
NIM : 16601241107

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

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 01 Februari 2020

Yang Menerangkan,



Privindo Meiditya Pratama
NIM : 16601241106

Lampiran 5. Soal Penelitian

Angket Penelitian

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

Petunjuk Pengisian:

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

A. Identitas Diri

Nama :.....

Jenis Kelamin :.....

Usia :.....

Kelas :.....

BB(kg) :.....

TB(cm) :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?

- a. Rp. 0 – Rp. 5.000
- b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
- c. Rp. 11.000 – RP. 15.000
- d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
- e. Rp. 21.000 ≤

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 (_____)

B. Penggunaan Media Digital

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

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

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

C. Aktifitas Jasmani

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

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

Petunjuk:

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

39	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				
	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)				
	Memasak				
	Belajar				
	Bерmain (seperti: musik, hewan peliharaan)				

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

Lampiran 6. Instrumen Hasil Penelitian

Rs p.	Faktor Komunikasi										Faktor Edukasi										Faktor Rekreasi/Hiburan										Faktor Aktivitas Jasmani di luar sekolah										Faktor Aktivitas Jasmani di sekolah										Jm l.														
	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	9	0	1	1	2	1	3	1	4	1	5	1	6	Σ	1	7	8	9	0	1	2	1	3	2	2	2	3	2	4	Σ	2	6	2	8	3	0	3	2	5	3	6	7	3	8	Σ	2	5	2	7	2	9	3	1	3	3	4
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	3	22																				
R2	1	0	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	0	1	1	0	1	0	4	1	1	0	1	1	0	0	3	24																				
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	1	1	1	1	4	0	0	0	1	1	0	0	1	26																					
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	0	3	30																				
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	7	0	0	1	1	0	0	2	26																				
R6	1	0	1	1	1	1	1	0	6	1	1	0	0	1	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	1	0	1	1	0	0	3	24																					
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	3	22																				
R8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	1	0	4	30																					
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	21																							
R10	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	0	0	0	1	0	1	1	3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	0	1	1	0	1	4	21																				
R11	1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	1	1	0	1	0	0	1	4	1	1	0	0	0	1	1	0	0	3	0	0	1	1	0	1	3	22																				
R12	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	1	1	1	0	1	0	1	4	0	0	1	1	1	1	4	26																					
R13	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	0	1	1	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	1	0	5	0	0	1	1	1	0	3	27																					
R14	1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	0	1	1	0	1	1	6	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	26																					
R15	1	0	1	0	1	1	0	0	4	1	1	0	1	0	1	0	0	4	0	1	1	0	1	0	0	1	4	0	0	1	1	0	1	4	1	1	1	0	1	1	5	21																							
R16	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	1	0	5	0	0	1	1	1	1	4	28																				
R17	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	0	1	1	0	1	0	5	1	1	1	0	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	1	1	5	28																				
R18	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	1	1	0	1	0	4	0	0	1	1	0	1	3	25																				
R19	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	1	0	1	0	1	3	0	0	1	1	0	0	2	20																					
R20	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	0	0	1	6	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	0	1	1	1	5	25																					
R21	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	0	0	5	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	1	1	1	0	1	0	4	0	0	1	1	0	0	2	25																					
R22	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	1	1	1	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	0	3	26																						
R23	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	0	0	1	5	1	0	0	1	1	1	0	1	0	4	0	1	1	1	0	1	4	23																				
R24	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	1	1	1	0	1	0	3	1	0	1	1	0	1	4	24																				
R25	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	0	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	0	1	4	31																					
R26	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	1	1	1	1	0	1	0	5	1	0	1	1	1	0	4	28																					
R27	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	2	18																							
R28	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	20																					
R29	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	0	6	0	0	1	1	1	0	2	26																						
R30	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	1	0	1	0	6	0	0	1	1	0	0	1	2	26																					
R31	0	1	1	0	1	1	0	1	5	1	1	1	0	1	1	0	1	6	1	0	0	1	1	1	1	6	0	1	1	1	1	1	1	0	4	0	0	1	1	1	0	3	24																						
R32	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	0	1	6	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	1	0	4	28																						

R33	1	0	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	1	4	30			
R34	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	1	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	1	3	1	0	1	1	0	1	4	26			
R35	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	1	0	1	3	31		
R36	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	1	1	1	1	0	6	0	1	0	0	1	1	3	22		
R37	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	1	5	30			
R38	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	1	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	1	5	31			
R39	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	1	5	28			
R40	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	6	34			
R41	1	0	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	0	1	0	1	1	4	0	0	0	1	0	1	1	5	0	0	0	1	1	0	0	2	23		
R42	1	0	0	0	1	1	0	0	3	1	1	0	1	1	0	1	6	1	1	1	1	1	0	0	1	6	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	2	19		
R43	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	0	1	1	1	0	4	0	0	1	1	0	0	2	28		
R44	1	1	0	0	1	1	0	1	5	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	1	1	1	1	0	5	0	0	1	1	0	1	3	22		
R45	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	1	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	1	5	29		
R46	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	1	0	4	27	
R47	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	0	0	1	1	1	1	6	1	0	0	0	1	1	1	0	4	0	0	1	1	0	1	3	25		
R48	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	1	1	1	0	0	1	5	0	0	1	0	0	1	1	3	0	0	1	1	0	0	2	21		
R49	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	0	0	0	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	6	30			
R50	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	0	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	1	1	0	0	2	23	
R51	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	1	0	0	2	25		
R52	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	5	0	0	1	1	1	0	1	0	4	1	0	1	1	0	1	4	25		
R53	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	1	1	1	1	1	7	0	0	1	1	1	0	1	5	0	0	1	1	0	1	3	28			
R54	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	0	1	1	1	1	0	4	0	0	1	1	0	0	2	25		
R55	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	0	1	7	0	0	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	27			
R56	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	0	1	1	0	0	1	5	1	0	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	1	4	28	
R57	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	1	0	1	1	1	0	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	28		
R58	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	0	1	1	1	5	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3	0	1	1	1	1	0	0	1	5	1	0	1	1	0	1	4	23
R59	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	0	0	0	1	1	0	1	4	0	0	1	1	1	0	1	0	4	1	0	1	1	0	0	3	24		
R60	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	1	1	1	1	0	1	6	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	1	0	4	27		
R61	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	0	1	5	1	1	1	1	0	1	5	31			
R62	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	1	1	1	1	0	1	6	0	0	0	0	1	1	1	0	3	0	0	1	1	0	0	2	22	
R63	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	5	0	1	1	1	1	0	0	0	4	1	0	1	1	0	1	4	25		
R64	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	0	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	1	4	30		
R65	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	1	1	0	2	0	0	1	0	0	1	2	23		
R66	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	0	0	4	0	1	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	25		
R67	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	0	1	1	1	1	0	0	1	5	1	0	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	4	27			
R68	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	1	0	1	1	1	1	6	0	0	1	1	1	1	4	28		
R69	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	1	1	6	1	0	0	1	0	3	1	1	1	1	0	1	5	25				
R70	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	0	4	1	1	1	1	1	0	1	1	5	1	0	1	1	1	1	5	27		

R71	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	1	1	5	1	1	1	1	0	5	30					
R72	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	1	1	0	4	1	0	1	1	1	5	29					
R73	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	2	22				
R74	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	0	1	1	1	0	4	0	0	1	1	1	4	25					
R75	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	0	1	1	0	6	1	0	0	1	1	1	1	6	0	1	0	0	0	1	0	3	1	0	1	0	0	0	2	24				
R76	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	1	1	1	0	7	0	0	1	1	0	0	2	27			
R77	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	1	1	1	1	0	0	1	0	5	0	0	1	1	0	1	3	26		
R78	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	0	0	1	0	3	0	0	1	1	0	0	2	22		
R79	1	0	1	1	1	1	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	0	0	0	1	3	1	0	1	1	0	0	3	22			
R80	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	0	1	1	0	1	0	0	3	0	0	0	0	1	1	1	0	3	0	0	1	1	0	0	2	20			
R81	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	1	1	0	1	4	25				
R82	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	2	21		
R83	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	0	0	2	24				
R84	0	0	1	1	1	1	0	0	4	1	1	0	1	0	1	1	1	6	0	0	0	1	1	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	15
R85	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	2	25			
R86	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	0	5	0	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	3	1	0	1	1	0	1	4	21				
R87	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	1	1	0	3	0	0	1	0	0	1	2	23			
R88	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	1	0	1	1	0	3	1	0	0	1	0	0	1	3	23	
R89	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	6	0	1	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	1	4	28			
R90	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	0	0	0	1	0	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	16				
R91	1	0	1	1	1	1	0	6	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	0	2	20			
R92	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	0	1	1	0	4	0	0	1	1	0	0	2	26			
R93	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	1	1	0	1	3	0	0	1	1	0	1	3	27			
R94	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	1	1	0	1	0	1	5	0	0	1	1	0	0	2	28			
R95	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	15					
R96	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	1	1	1	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	1	4	30			
R97	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	29			
R98	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	18	
R99	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	7	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	0	2	24				
R100	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	0	1	5	0	0	1	0	1	0	1	3	0	0	1	1	0	1	3	24		
R101	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	1	0	1	1	1	0	1	0	5	0	0	1	1	0	0	2	25			
R102	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	1	0	0	2	24				
R103	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	0	1	1	1	5	0	1	1	1	0	0	1	0	4	1	0	1	1	0	1	4	25			
R104	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	0	1	1	0	0	3	29			
R105	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	0	0	0	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1	0	1	0	6	0	1	1	1	0	0	3	22			
R106	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	1	1	0	5	0	0	1	0	0	0	1	24			
R107	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	20			
R108	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	1	1	1	0	1	5	26			

R109	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	0	0	3	0	0	0	1	1	1	1	1	1	5	1	0	0	1	1	1	0	1	0	4	0	0	1	0	1	1	3	22
R110	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	3	29				
R111	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0	2	23	
R112	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	0	3	30	
R113	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	0	0	1	2	28		
R114	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	5	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	0	2	21
R115	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	7	0	0	1	1	1	0	1	5	1	0	1	1	0	0	3	26		
R116	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	0	1	1	1	1	0	1	5	0	0	0	1	0	1	1	0	3	0	0	1	1	0	0	2	23	
R117	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	1	1	0	1	3	21	
R118	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	0	0	1	1	0	0	0	3	0	0	1	1	0	1	1	0	4	1	1	1	0	1	5	21			
R119	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	2	23						
R120	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	1	3	26	
R121	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	0	0	0	1	0	1	3	0	0	1	1	0	0	2	26	
R122	0	0	1	1	1	1	0	0	4	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	0	0	3	26	
R123	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	4	22			
R124	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	1	0	0	3	1	0	1	1	0	0	3	25		
R125	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	1	0	1	0	4	0	0	1	1	0	1	3	26	
R126	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	0	0	1	1	0	3	1	0	1	1	0	0	3	28	
R127	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	1	0	3	1	0	1	1	0	0	3	23	
R128	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	1	4	31		
R129	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	1	5	0	0	1	1	0	1	4	25										
R130	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	2	25	
R131	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	28	
R132	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	1	5	0	0	1	1	0	1	0	3	1	0	1	1	0	1	4	23		
R133	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	1	5	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	3	23	
R134	1	0	1	0	1	1	0	1	5	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	7	1	0	1	1	1	1	1	7	0	1	1	1	0	0	3	29		
R135	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	0	1	0	6	0	0	1	1	0	1	3	27
R136	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	0	1	1	0	0	2	30	
R137	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	0	1	1	0	1	4	0	0	1	1	1	0	3	27	
R138	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	0	0	1	4	1	0	1	1	1	1	5	1	0	1	1	0	1	4	24				
R139	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	1	4	31	
R140	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	1	1	0	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	29	
R141	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	28	
R142	1	0	1	1	1	1	1	0	6	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	0	3	26	
R143	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	0	1	6	0	0	0	1	1	0	0	1	3	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	2	20		
R144	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	0	1	6	1	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	1	1	0	0	2	22	
R145	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	4	0	0	1	1	0	1	0	4	0	0	0	1	1	0	1	3	23
R146	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	4	0	0	1	1	0	1	0	4	0	0	0	1	1	0	1	3	23

R147	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	0	0	1	1	1	0	1	5	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	1	0	1	1	0	1	4	22	
R148	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	0	0	1	0	1	3	0	0	1	1	0	1	3	25		
R149	1	1	1	0	1	1	0	0	5	1	1	0	0	0	1	1	0	4	0	0	1	1	1	0	0	0	3	0	0	0	1	1	1	0	0	4	1	0	1	1	0	1	4	20		
R150	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	2	25		
R151	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	2	19	
R152	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	1	1	5	1	0	1	1	1	0	1	1	6	1	1	1	1	0	0	1	0	5	1	1	1	0	0	4	28			
R153	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	1	1	0	1	3	24		
R154	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	1	1	0	1	1	6	1	0	1	1	0	0	3	29			
R155	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	1	0	4	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	3	18	
R156	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	1	0	3	29		
R157	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	20	
R158	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	0	1	0	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	15	
R159	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	0	0	1	1	0	1	3	21
R160	1	0	1	0	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	4	30		
R161	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	0	1	1	0	1	5	1	0	1	1	0	1	4	28				
R162	1	0	1	0	1	1	0	0	4	1	1	1	1	0	1	0	1	6	1	0	1	1	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	0	3	26		
R163	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	0	0	1	2	28		
R164	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	16
R165	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	0	1	0	0	1	1	1	5	1	0	0	0	1	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	16	
R166	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	1	1	0	0	2	23	
R167	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	7	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	0	1	3	28				
R168	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	3	20		
R169	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	1	1	1	1	4	25		
R170	1	0	0	1	1	1	0	1	5	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	0	0	0	1	1	0	1	4	0	1	1	1	1	1	0	0	4	1	0	1	1	0	1	4	22		
R171	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	1	1	1	0	0	0	4	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	1	1	1	0	1	3	22	
R172	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	0	1	0	0	1	0	0	3	0	1	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	0	2	23		
R173	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	1	1	1	0	2	22		
R174	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	1	1	1	1	4	0	1	1	1	0	1	4	29		
R175	0	0	1	1	1	1	0	0	4	1	0	1	0	0	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	1	0	1	6	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	0	2	18		
R176	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	5	0	1	1	1	1	0	0	1	4	1	0	1	1	0	1	4	25		
R177	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	1	1	1	1	4	0	0	1	1	0	1	3	25		
R178	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	0	1	0	1	0	3	1	1	1	1	0	5	25					
R179	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	1	1	0	0	0	0	3	1	0	1	0	0	1	3	25		
R180	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	1	0	1	0	4	1	0	1	1	1	0	4	31		
R181	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	1	1	1	0	4	1	1	1	0	1	5	24					
R182	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	0	1	1	0	1	4	1	0	1	1	0	0	3	28		
R183	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	1	1	0	0	2	0	1	1	0	0	2	24		
R184	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	0	3	29			

R185	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	3	26			
R186	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	0	1	0	0	1	3	23			
R187	0	0	1	1	1	1	0	0	4	1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	0	0	1	6	0	0	0	1	1	0	1	0	4	1	0	1	1	0	4	25				
R188	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	0	0	0	1	1	1	4	30		
R189	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	0	0	0	1	0	0	1	26		
R190	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	0	0	0	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	0	7	0	0	1	1	1	4	29					
R191	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	1	4	29			
R192	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	0	1	0	1	6	1	0	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	4	31					
R193	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	0	0	0	1	0	4	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	1	1	0	4	21				
R194	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	0	0	1	1	4	0	0	0	1	1	0	1	3	28		
R195	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	0	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	0	0	1	0	0	1	1	0	3	0	0	0	1	1	0	1	3	24	
R196	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	1	1	0	1	3	23		
R197	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	0	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	4	32				
R198	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	0	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	24
R199	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	2	21			
R200	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	1	0	0	0	4	1	1	1	1	0	0	0	0	5	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3	0	0	0	1	1	0	1	3	21	
R201	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	0	0	1	1	1	0	1	5	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	0	2	19			
R202	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	0	1	7	0	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	0	3	27					
R203	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	1	1	1	1	5	1	0	1	1	0	1	4	27				
R204	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	1	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	33			
R205	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	0	0	1	1	0	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	21
R206	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	1	0	1	5	33				
R207	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1	0	0	1	0	1	3	25		
R208	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	2	22			
R209	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	0	7	0	0	1	1	1	0	3	31				
R210	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	1	0	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	0	1	1	0	1	3	30		
R211	0	0	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	0	1	0	1	1	4	0	0	0	1	1	0	0	2	1	0	1	1	0	1	4	20				
R212	1	1	0	0	0	0	0	1	3	0	0	1	0	1	1	0	0	3	0	1	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	2	11				
R213	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	1	1	1	1	0	6	0	0	1	1	1	4	31					
R214	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	0	0	1	1	0	5	0	0	0	1	1	0	1	1	4	0	0	1	1	1	0	0	0	3	1	0	1	1	0	3	22				
R215	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	1	3	23				
R216	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	1	1	1	0	1	0	4	0	0	1	1	0	0	2	26				
R217	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	1	1	1	7	1	0	1	1	0	0	3	28				
R218	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	0	1	7	1	0	1	1	1	1	1	7	1	0	1	1	0	0	3	30					
R219	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4	24						
R220	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	1	0	0	0	4	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	9						
R221	1	1	1	0	1	1	0	0	5	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	0	0	0	5	1	1	1	1	0	6	0	1	1	1	0	1	4	26							
R222	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	0	0	0	1	1	0	1	4	0	0	1	1	1	0	0	3	0	0	0	1	1	0	1	3	22				

R223	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	22			
R224	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	21				
R225	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	3	21				
R226	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	0	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	0	0	1	1	1	0	4	0	0	1	1	1	4	27			
R227	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	0	4	0	0	1	1	1	0	3	28		
R228	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	0	0	1	3	26				
R229	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	1	1	0	0	3	18		
R230	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	1	1	0	1	0	3	0	0	0	1	1	0	1	3	24	
R231	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	0	0	3	31		
R232	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	1	1	0	1	3	0	0	1	0	0	1	2	26		
R233	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	1	1	0	1	0	4	1	0	1	1	0	0	3	26		
R234	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	1	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	0	1	0	1	5	1	0	1	1	0	0	3	28		
R235	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	5	0	0	0	0	1	1	1	0	3	0	0	1	1	0	1	3	24
R236	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	1	1	0	1	3	26	
R237	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	1	1	1	1	1	0	0	5	0	0	1	1	1	1	0	1	6	1	0	1	1	0	1	4	23		
R238	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	6	32		
R239	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0	0	1	1	0	1	3	22		
R240	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	1	0	0	4	31	
R241	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	1	0	0	1	0	1	5	0	0	0	0	1	0	0	1	2	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	3	18			
R242	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	7	1	0	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	4	30				
R243	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	0	1	1	5	1	0	1	1	0	0	3	28			
R244	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	0	0	0	5	0	0	0	1	1	1	0	3	29	
R245	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	0	0	0	1	1	1	0	3	1	0	1	1	4	25				
R246	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	1	1	0	1	4	1	0	1	1	0	1	4	24			
R247	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	1	1	5	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	3	20			
R248	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	1	1	1	1	0	6	1	1	1	1	1	0	5	29		
R249	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	1	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	0	6	1	0	1	1	0	1	4	22			
R250	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	0	0	1	1	0	1	3	1	1	0	1	1	0	4	27			
R251	1	1	1	1	1	0	1	6	1	1	1	0	1	0	1	0	0	4	0	1	0	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	0	1	1	1	6	1	0	1	1	0	3	25			
R252	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	1	1	0	6	0	0	1	1	1	0	3	28		
R253	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	0	1	5	0	0	1	1	0	1	0	4	1	0	1	1	0	1	4	25			
R254	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	0	0	0	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	0	1	0	6	1	0	1	1	1	5	27				
R255	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	0	1	1	1	0	1	5	0	0	0	0	1	1	1	1	4	0	0	1	1	0	1	3	25		
R256	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	0	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0	0	1	1	0	3	26		
R257	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	0	0	1	1	0	0	1	4	1	0	1	1	0	1	0	5	0	0	1	0	0	1	2	25			
R258	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	1	1	0	1	3	22	
R259	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	0	1	0	0	1	1	0	4	0	0	0	1	1	0	0	1	3	0	1	1	0	1	1	0	0	5	1	0	1	1	0	0	3	22		
R260	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	1	1	1	0	4	0	0	0	1	1	0	3	23			

R261	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	1	1	1	0	0	0	0	4	0	0	1	1	1	1	1	6	1	0	1	1	0	1	4	24		
R262	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	0	1	0	1	0	0	4	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	1	3	20	
R263	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	1	4	0	0	1	1	1	0	1	1	5	0	0	1	1	1	1	1	0	5	1	0	1	1	0	1	4	26	
R264	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	0	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	0	1	1	0	1	3	26	
R265	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	1	0	0	1	1	1	6	0	1	1	1	0	0	0	1	4	1	1	1	1	1	1	0	1	0	6	1	0	1	1	0	0	3	24
R266	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	0	0	0	0	1	0	1	3	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	1	0	1	0	1	0	3	0	0	1	1	0	1	3	21	
R267	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	1	0	0	1	1	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	0	5	0	0	1	1	0	1	3	26	
R268	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	0	1	0	0	0	2	23	
R269	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	0	1	1	0	1	1	6	1	0	1	1	0	0	3	29		
R270	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	0	1	1	1	1	0	1	6	0	0	1	1	0	1	3	26	
R271	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	0	1	1	1	0	4	32	
R272	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	0	1	4	0	1	1	1	0	0	1	0	4	0	0	0	1	0	0	1	22	
R273	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	1	0	1	5	31	
R274	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	0	1	5	31		
R275	0	1	1	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	1	1	0	0	5	1	1	0	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	2	18	
R276	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	1	0	1	1	5	1	0	1	1	0	4	30			
R277	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	0	1	0	1	1	0	5	1	1	1	1	1	1	0	0	5	1	1	1	1	1	0	1	0	6	1	0	1	1	1	5	26		
R278	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	1	1	6	0	0	1	1	1	0	0	1	4	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	1	0	1	3	26		
R279	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	20	
R280	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	0	1	1	0	1	5	0	0	0	1	1	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	2	17	
R281	1	0	1	0	1	1	0	0	4	1	1	1	1	0	1	1	0	6	1	0	0	1	1	1	0	1	5	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	2	18				
R282	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	0	5	31			
R283	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	0	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	0	1	7	0	1	1	1	1	0	1	0	5	1	1	1	0	5	31			
R284	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	1	0	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	0	1	1	5	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	19		
R285	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	1	0	0	1	1	4	0	0	1	1	0	1	3	25		
R286	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	1	1	6	0	0	0	1	1	0	1	4	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	19		
R287	1	0	1	0	1	1	0	0	4	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	0	0	5	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0	1	1	0	1	3	20		
R288	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	1	0	0	1	1	0	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	0	1	0	1	4	1	0	1	0	0	1	3	23			
R289	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	0	3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	3	18		
R290	1	1	1	1	1	1	1	0	7	1	1	1	1	0	1	1	0	6	1	1	0	1	1	1	1	1	7	0	0	1	0	0	1	1	3	0	0	0	0	0	0	1	1	24	
R291	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	0	3	0	0	1	1	0	1	0	4	0	0	1	1	0	1	3	21			
R292	1	1	1	0	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	1	0	5	0	0	0	1	1	0	0	1	3	0	0	1	1	0	0	1	0	3	1	0	1	1	0	4	21		
R293	1	0	1	1	1	1	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	7	0	0	1	1	1	1	1	0	5	0	0	1	1	0	1	3	26	
R294	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	1	1	7	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	24	
R295	1	0	1	1	1	1	0	0	5	1	1	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	0	1	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	4	17		
R296	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	0	1	4	1	0	1	0	1	0	4	0	0	1	1	0	0	2	23			
R297	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	1	6	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	0	2	23	
R298	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	0	0	1	0	0	3	1	0	0	1	1	1	1	1	6	1	0	0	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	2	23			

R299	1	0	1	1	1	1	0	6	1	1	1	0	1	1	1	0	6	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	0	0	1	1	1	3	1	0	1	1	0	0	3	26
R300	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	0	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	3	24
R301	1	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	0	0	0	1	1	0	0	1	3	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	3	18		
R302	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	0	1	1	1	0	4	1	0	1	0	0	2	25	
R303	1	1	1	1	1	1	0	0	6	1	1	0	1	0	1	0	1	5	1	0	0	1	1	1	1	6	0	1	1	1	0	1	1	6	1	0	1	1	0	0	3	26

Lampiran 7. R Tabel

Nilai r Tabel

N	Taraf Signifikansi		N	Taraf Signifikansi	
	5 %	1 %		5 %	1 %
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,423	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,270
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,098	0,128
32	0,349	0,449	500	0,088	0,115
33	0,344	0,442	600	0,080	0,105
34	0,339	0,436	700	0,074	0,097
35	0,334	0,430	800	0,070	0,091
36	0,329	0,424	900	0,065	0,086
37	0,325	0,418	1000	0,062	0,081

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas

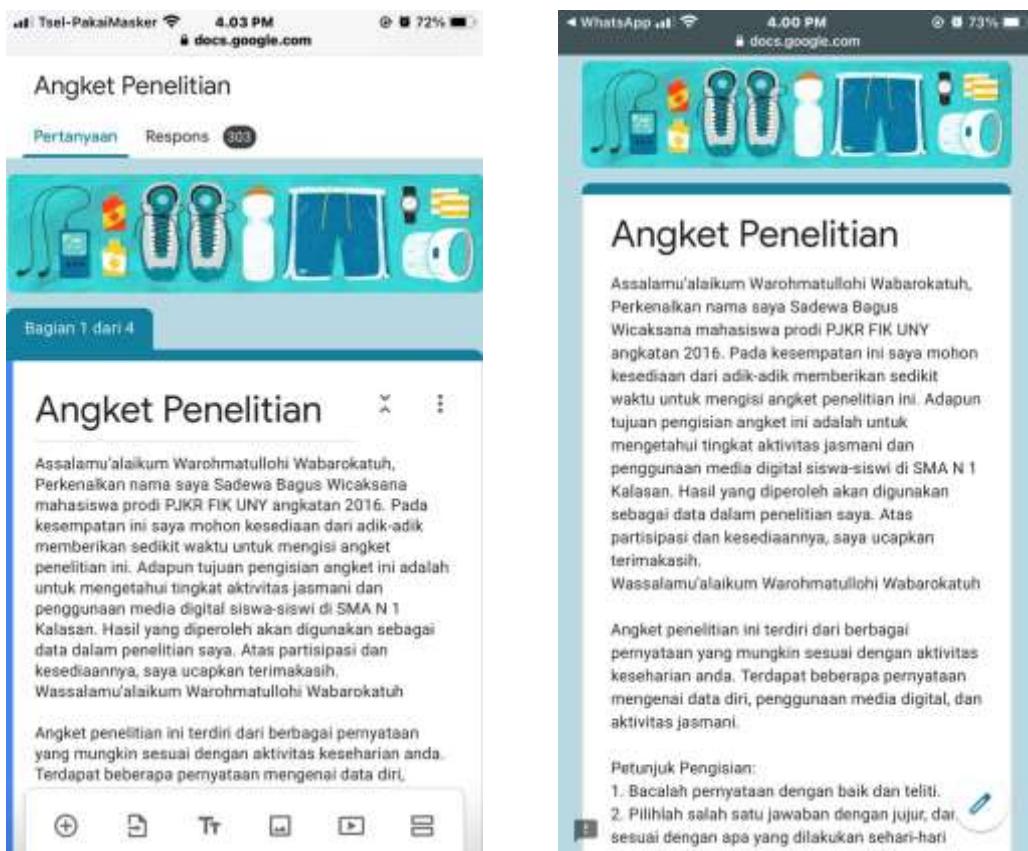
No	R hitung	R table	Kesimpulan
Pertanyaan 1	.118	0,113	VALID
Pertanyaan 2	.128	0,113	VALID
Pertanyaan 3	.128	0,113	VALID
Pertanyaan 4	.157	0,113	VALID
Pertanyaan 5	.147	0,113	VALID
Pertanyaan 6	.191	0,113	VALID
Pertanyaan 7	.166	0,113	VALID
Pertanyaan 8	.132	0,113	VALID
Pertanyaan 9	.191	0,113	VALID
Pertanyaan 10	.197	0,113	VALID
Pertanyaan 11	.185	0,113	VALID
Pertanyaan 12	.150	0,113	VALID
Pertanyaan 13	.118	0,113	VALID
Pertanyaan 14	.178	0,113	VALID
Pertanyaan 15	.197	0,113	VALID
Pertanyaan 16	.146	0,113	VALID
Pertanyaan 17	.205	0,113	VALID
Pertanyaan 18	.452	0,113	VALID
Pertanyaan 19	.460	0,113	VALID
Pertanyaan 20	.219	0,113	VALID
Pertanyaan 21	.188	0,113	VALID
Pertanyaan 22	.242	0,113	VALID
Pertanyaan 23	.300	0,113	VALID
Pertanyaan 24	.254	0,113	VALID
Pertanyaan 25	.236	0,113	VALID
Pertanyaan 26	.275	0,113	VALID
Pertanyaan 27	.182	0,113	VALID
Pertanyaan 28	.322	0,113	VALID
Pertanyaan 29	.153	0,113	VALID
Pertanyaan 30	.384	0,113	VALID
Pertanyaan 31	.229	0,113	VALID
Pertanyaan 32	.371	0,113	VALID
Pertanyaan 33	.255	0,113	VALID
Pertanyaan 34	.145	0,113	VALID
Pertanyaan 35	.298	0,113	VALID
Pertanyaan 36	.408	0,113	VALID

Pertanyaan 37	.202	0,113	VALID
Pertanyaan 38	.113	0,113	VALID

Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.656	.664	38

Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar tampilan *screenshot* hasil dan instrumen penelitian