

**PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP
AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XII SMA N 2 WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Adhitya Iswahyudi
NIM. 17601241068

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP
AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XII SMA N 2 WONOSOBO**

Disusun Oleh:


Adhitya Iswahyudi
NIM. 17601241068


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

Yogyakarta, 4 Agustus 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


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


Dr. Sri Winarni, M.Pd.
NIP. 197002051994032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adhitya Iswahyudi

NIM : 17601241068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Judul TAS : “Pengaruh Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Terhadap
Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo”

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

Yogyakarta, 2 Agustus 2021

Yang menyatakan



Adhitya Iswahyudi
NIM. 17601241068

HALAMAN PENGESAHAN




Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XII SMA N 2 WONOSOBO

Disusun oleh:
Adhitya Iswahyudi
NIM. 17601241068

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 6 Agustus 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji Dr. Sri Winarni, M.Pd.		24 Agustus 2021
Sekretaris Penguji Herka Maya Jatmika, M.Pd		22 Agustus 2021
Penguji Utama Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or.		20 Agustus 2021

Yogyakarta, 6 Agustus 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Jika Allah mengabulkan do'a ku maka aku berbahagia, tapi jika Allah tidak mengabulkan do'a ku maka aku lebih bahagia. Karena yang pertama adalah pilihanku, sedangkan yang kedua adalah pilihan Allah. (Ali Bin Abi Thalib)
2. Balas demdam terbaik adalah menjadikan dirimu lebih baik. (Ali Bin Abi Thalib)
3. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (QS. Al Baqarah: 286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Slamet dan Ibu Sunarni Sih Rahayu yang tidak pernah berhenti memberikan doa, kasih sayang, nasehat, arahan, motivasi serta pengorbanan yang tidak ternilai harganya.
2. Kedua saudara saya, Ardhya Setya Nugraha dan Danang Prasetyo Adhi yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XII SMA N 2 WONOSOBO

Oleh:
Adhitya Iswahyudi
NIM 17601241068

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai populasi adalah siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo yang berjumlah 353 siswa dengan sampel yang diambil sebesar 178 siswa menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner milik Privindo Meiditya Pratama (2020) dan berdasarkan uji validitas ($t_{\text{tabel}} 0,147$) dan reliabilitas (0,710) yang dinyatakan reliabel. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan regresi sederhana dengan menggunakan program SPSS 23.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Penggunaan *smartphone* (72,5%) yang masuk dari kategori sedang dan aktivitas fisik (71,3%) yang masuk dalam kategori sedang. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan nilai $t_{\text{hitung}} (3,649) > t_{\text{tabel}} (1,653)$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (3) Kontribusi yang diberikan kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa sebesar 7%. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo.

Kata kunci: Penggunaan *smartphone*, *smartphone*, aktivitas fisik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Sri Winarni, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan arahan, semangat, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Jaka Sunadi, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu sehingga sampai tercapainya Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Ibu Indah Nurhayati, S. Pd., M. Si selaku Kepala SMA N 2 Wonosobo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Bapak Dwi Riyanto, S. Pd selaku Guru PJOK SMA N 2 Wonosobo dan sebagai guru pamong PK yang telah ilmu dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman dan sahabat yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Semua pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya yang disebabkan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Semoga tugas akhir skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 2 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Adhitya Iswahyudi
NIM. 17601241068

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	8
1. Hakikat <i>Smartphone</i>	8
2. Hakikat Aktivitas Fisik	16
3. Karakteristik Siswa SMA	30
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional Variabel.....	41
D. Populasi dan Sampling Penelitian.....	42
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	43
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi Penelitian.....	67
C. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA.....	69
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	74
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Anak.....	11
Tabel 2.	Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik.....	23
Tabel 3.	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	44
Tabel 4.	Klasifikasi Jawaban Skala Guttman.....	46
Tabel 5.	Indeks Koefisien Reliabilitas.....	50
Tabel 6.	Kategorisasi Jawaban Responden.....	51
Tabel 7.	Deskripsi Data Penggunaan <i>Smartphone</i>	54
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kategorisasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	55
Tabel 9.	Deskripsi Data Aktivitas Fisik.....	55
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Kategorisasi Aktivitas Fisik.....	56
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 12.	Hasil Uji Linieritas.....	58
Tabel 13.	Hasil Uji Analisis Pengaruh Penggunaan <i>Smartphone</i>	59
Tabel 14.	Koefisien Determinasi.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	75
Lampiran 2.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	76
Lampiran 3.	Surat Keterangan Pemakaian Instrumen Penelitian.....	77
Lampiran 4.	Instrumen Penelitian.....	78
Lampiran 5.	Data Penelitian.....	85
Lampiran 6.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	99
Lampiran 7.	Deskripsi Statistik.....	102
Lampiran 8.	Uji Normalitas dan Linieritas.....	103
Lampiran 9.	Uji Regresi Sederhana.....	105
Lampiran 10.	Kartu Bimbingan Skripsi.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi memberikan kemudahan dalam membantu manusia baik dalam berkomunikasi ataupun bekerja. Perkembangan teknologi yang semakin canggih membuat manusia menciptakan sesuatu yang kreatif dan inovatif. Memasuki era milenium 4.0 ini informasi dan teknologi memengaruhi aktivitas sekolah dengan sangat masif. Informasi dan pengetahuan baru menyebar dengan mudah bagi siapa saja yang membutuhkan. Teknologi komunikasi yang berkembang saat ini telah memungkinkan manusia untuk terhubung satu sama lain tanpa dibatasi jarak, waktu, dan ruang. Penyatuan berbagai fungsi dari alat-alat komunikasi telah manyatu dalam sebuah alat yang komunikasi yang bernama *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon seluler dengan kemampuan lebih, mulai dari resolusi, fitur, hingga komputasi termasuk adanya sistem operasi mobile di dalamnya. Hampir semua manusia yang ada di dunia ini mempunyai *smartphone*, bahkan *smartphone* sudah seperti kebutuhan pokok bagi umat manusia. Dengan adanya perkembangan *smartphone* yang semakin canggih terdapat dampak negatif dan juga positif. Dampak positif dari *smartphone* adalah berkembangnya imajinasi, melatih kecerdasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Sedangkan dampak negatif dari *smartphone* adalah penurunan konsentrasi, malas menulis & membaca, kecanduan dan mempengaruhi perilaku anak (Handrianto, 2013). Perkembangan teknologi di dunia sangatlah pesat, segala hal dapat dilakukan hanya

dengan satu genggamannya saja. *Smartphone* atau gadget merupakan alat berukuran mini dengan banyak kegunaan yang dapat diperoleh didalamnya. Kemudahan dalam mengakses berbagai informasi dan hiburan telah tersaji dalam bentuk online dan offline, banyak fungsi dari adanya gadget seperti mempermudah berkomunikasi atau memberikan informasi mulai dari menelepon, SMS, game, internet, browsing, pesan makanan, hingga bayar tagihan apapun melalui media online atau media maya kepada khalayak. Di era modernisasi seperti saat ini *smartphone* dilengkapi dengan fitur-fitur canggih yang berguna untuk menunjang siswa dalam mencari atau memberi informasi, bermain game, menggunakan media sosial seperti facebook, twitter, line, whatsapp, instagram.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan aktivitas fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah, 2010). Aktivitas fisik adalah semua gerakan otot yang berbasis yang membakar energi tubuh. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik (Tandra, 2009). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan

kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan yang berupaya menggali potensi kreatif siswa untuk dapat mencapai ketrampilan yang optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Upaya yang diterapkan dalam kurikulum mata pelajaran salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmaniah maupun rohaniah. Pendidikan jasmani merupakan media untuk membentuk kesiapsiagaan bencana yang berupa kesiapsiagaan secara fisik dengan pengembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga (Sesfa'o, 2018: 1).

Faktanya, masih banyak siswa di kabupaten Wonosobo khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang masih perlu diperhatikan dalam hal keaktifan bergerak baik saat mengikuti pembelajaran PJOK maupun aktivitas jasmani lainnya. Dari hasil wawancara yang saya lakukan dengan salah satu guru pendidikan jasmani SMA N 2 Wonosobo bapak Hendri (bukan nama asli) pada tanggal 6 Januari 2021. Dari hasil wawancara yang saya lakukan menyatakan bahwa pada masa pandemi saat ini aktivitas fisik siswa perlu diperhatikan karena siswa melakukan pembelajaran secara daring yang menyebabkan siswa malas dalam melakukan aktivitas dan salah satu dampak yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik yaitu dapat menyebabkan obesitas. Siswa tergolong pasif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut tentu

tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya aktivitas jasmani siswa SMA di Kabupaten Wonosobo.

Dari hasil interview 3 siswa di SMA N 2 Wonosobo berpendapat bahwa hampir semua siswa sudah memiliki *smartphone* karena *smartphone* merupakan benda wajib yang harus dimiliki oleh setiap siswa di masa pandemi *covid-19* yang digunakan saat proses pembelajaran. Selain digunakan untuk pembelajaran daring, *smartphone* dizaman sekarang lebih canggih dan banyak fitur yang bisa digunakan oleh siswa dalam penggunaannya. Bahkan *smartphone* sudah seperti sebuah gaya hidup bagi para siswa agar tidak ketinggalan zaman sehingga siswa sekarang mempunyai *smarphone* dengan harga yang cukup mahal seperti Apple, Samsung, Oppo, Vivo, dll. Sehingga selain digunakan untuk pembelajaran daring gadget siswa juga dapat digunakan untuk mengakses internet, mencari informasi, bertukar kabar, bermain game, dan juga digunakan oleh para siswa untuk mengakses media sosial seperti *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* di *smartphone* nya. Mereka juga mengatakan bahwa setiap hari menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial atau bermain game. Hal tersebut menyebabkan siswa malas dalam melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena siswa telah kecanduan dalam mengakses media sosial atau bermain game melalui *smartphone* nya. Selain itu mereka berpendapat bahwa lebih menyenangkan bermain *smartphone* dari pada melakukan aktivitas fisik karena bermain *smartphone* bisa dimana saja dan tidak mengeluarkan energi yang besar apalagi sekarang tiap sekolah memiliki wifi yang dapat diakses siswa

dengan gampang, akan tetapi jika siswa melakukan aktivitas fisik maka mereka akan mengeluarkan banyak tenaga, keringat, dan terkena terik matahari apabila melakukannya di luar ruangan. Dalam hal ini siswa menjadi terbiasa dan nyaman dalam bermain *smartphone*.

Kecanduan siswa terhadap *smartphone* menyebabkan siswa malas melakukan aktivitas fisik, siswa lebih suka menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial atau bermain game menggunakan *smartphone* nya. Padahal sarana prasarana yang ada di SMA N 2 Wonosobo cukup memadai untuk melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan berdampak negatif bagi siswa, baik dari kesehatan mental ataupun dari segi aktivitas fisik. Beberapa siswa tidak menyadari akan dampak yang di timbulkan dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Mereka hanya memanfaatkannya dengan kesenangan mereka masing-masing. Oleh karena itu, dalam hal ini siswa lebih suka bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial dan bermain game daripada melakukan aktivitas fisik. Sehingga aktivitas fisik siswa bisa dikatakan berkurang.

Permasalahan diatas telah menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan menggunakan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi penurunan aktivitas fisik baik saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani atau aktivitas jasmani lainnya. Hal ini terjadi karena siswa telah kecanduan dalam bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial ataupun bermain game. Dari permasalahan yang timbul di SMA N 2 Wonosobo khususnya kelas XII maka dari itu, peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurang aktifnya siswa dalam meningkatkan aktivitas fisik di SMA N 2 Wonosobo.
2. Siswa kurang memahami dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan di SMA N 2 Wonosobo.
3. Belum diketahuinya pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap kebugaran jasmani siswa di SMA N 2 Wonosobo.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian dan keterbatasan dari peneliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat menarik rumusan masalah sebagai berikut: Adakah pengaruh yang signifikan kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan tentang penggunaan *smartphone* yang bijak agar pengaruh terhadap aktivitas fisik dapat dikurangi dengan baik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo agar kebiasaan menggunakan *smartphone* dapat terkontrol dan aktivitas fisik siswa tetap terjaga.
- b. Bagi guru, kebiasaan siswa dalam menggunakan *smartphone* dapat dikurangi dengan menambah intensitas pembelajaran jasmani atau aktivitas fisik lainnya.
- c. Bagi sekolah, hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan agar sekolah dapat memberikan program aktivitas fisik secara khusus kepada siswa yang kurang aktif bergerak karena kebiasaan menggunakan *smartphone*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Smartphone*

a) *Pengertian Smartphone*

Menurut Zulfitria (2017: 96) *Smartphone* adalah ponsel pintar yang menjadi media komunikasi praktis dan mudah digunakan yang saat ini sudah banyak digunakan oleh semua kalangan. *Smartphone* adalah sebuah perangkat elektronik atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi dalam membantu pekerjaan manusia (Derry, 2014: 7). *Smartphone* adalah mobile phone yang memiliki fungsi pengiriman pesan, akses internet dan memiliki berbagai aplikasi sebagai sarana pencarian informasi seperti kesehatan, olahraga, uang, dan berbagai macam topik (Brusco, 2010: 503). *Smartphone* adalah telepon yang menyatukan kemampuan-kemampuan terdepan, ini merupakan bentuk kemampuan dari wireless mobile device (WDM) yang dapat berfungsi seperti sebuah komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti personal digital assistant (PDA), akses internet, email, dan global positioning system (GPS). Dengan fungsinya tersebut, *smartphone* dapat dianggap sebagai komputer mini yang berbentuk telepon genggam. *Smartphone* dijalankan dengan bantuan sistem operasi, beberapa diantaranya seperti Iphone OS, Android, Windows Phone, RIM Blackberry. *Smartphone* juga mempunyai kemampuan untuk terhubung dengan internet secara real time baik dengan jaringan maupun wifi (Backer, 2010). *Smartphone* atau telepon cerdas adalah telepon

genggam yang mempunyai kemampuan tingkat tinggi sehingga menyerupai komputer, *smartphone* merupakan sebuah telepon yang menyajikan fitur canggih seperti surat elektronik (surel), dengan kata lain *smartphone* merupakan komputer kecil yang mempunyai kemampuan seperti sebuah telepon (Augusta, 2018: 7).

Menurut Indrawan (dalam Clara, 2016: 127) *smartphone* adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang merujuk pada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Hermawati (2013), menyatakan bahwa *smartphone* adalah suatu perangkat yang memiliki kemampuan untuk membantu dalam berkomunikasi yang juga memiliki kemampuan seperti komputer. *Smartphone* merupakan alat komunikasi yang memiliki fitur atau aplikasi pendukung yang memiliki fungsi dan mendorong dalam proses produktifitas. Fitur yang sering ditemukan dalam *smartphone* adalah kemampuannya menyimpan daftar nama sebanyak mungkin, tidak seperti telepon genggam biasa yang mempunyai batas maksimum dalam penyimpanan daftar nama. Sistem operasi yang dapat ditemukan di *smartphone* zaman moderen seperti saat ini adalah Android, iOS, dan windows mobile (Murti, 2021: 17).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *smartphone* sebagai salah satu perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang sudah berkembang dari waktu ke waktu dan telah didukung oleh teknologi terbaru untuk mendukung fungsinya. Selain itu, *smartphone* juga memiliki kemampuan layaknya

komputer mini dengan fitur yang lengkap disertai kemampuan koneksi internet terancang sehingga lebih fleksibel dan efisien ketika digunakan. Dengan adanya *smartphone* pekerjaan manusia menjadi lebih mudah dalam hal komunikasi ataupun mendapat informasi.

b) Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Siswa

Chairunnisa (dalam Yuni dan Pierewan, 2017) menjelaskan bahwa intensitas merupakan ukuran mengenai frekuensi dan durasi dalam penggunaan *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* merujuk pada tingkat keseringan individu dalam menggunakan *smartphone* yang dilihat dari jumlah dan waktu penggunaannya (Sitepu, 2019). Menurut definisi mengenai intensitas dan penggunaan *smartphone*, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* adalah waktu yang dihabiskan individu dalam penggunaan *smartphone*.

Intensitas penggunaan *smartphone* adalah tingkat keseringan seseorang mengakses internet setiap harinya dengan melakukan kegiatannya yaitu seperti berkomunikasi, mempermudah suatu pekerjaan, mencari informasi, dan melakukan kegiatan lainnya dengan orang lain menggunakan *smartphone* sebagai perantaranya. Hasil penelitian Andrew peneliti dari Universitas of Oxford (Jurnal apps, 2018) mengemukakan bahwa durasi ideal untuk melakukan aktivitas online adalah sepanjang 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Jika penggunaan *smartphone* melebihi waktu ideal maka penggunaan *smartphone* dapat merusak kinerja otak siswa (Rahmadani, 2019).

Tri Puspita Sari (2016: 75) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* bisa dikatakan tinggi apabila menggunakan lebih dari 120 menit per hari dan dalam setiap kesempatan menggunakan kurang lebih 75 menit intensitas penggunaan 2-3 kali atau bahkan lebih. Selanjutnya, pemakaian *smartphone* terbilang sedang apabila menggunakan *smartphone* kurang dari 60 menit per hari dan intensitas penggunaan 2-3 kali per hari. Pemakaian *smartphone* yang dikatakan rendah apabila penggunaannya kurang dari 30 menit dalam sehari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali.

Tabel 1. Intensitas penggunaan *smartphone* pada anak

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

Sumber: Tri Puspita Sari (2016: 75)

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* memiliki beberapa tingkatan dan durasi waktu dari rendah sampai tinggi. Selain itu menggunakan *smartphone* setiap hari akan menyebabkan ketergantungan anak dalam bermain *smartphone*. Maka dari itu perlu adanya perhatian agar anak tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

c) Dampak Penggunaan *Smartphone*

Smartphone memiliki dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Seperti dalam penelitian Gowthami dan Kumar (2016: 474-477) menjelaskan mengenai dampak positif dan negatif penggunaan *smartphone*. Adapun dampak *smartphone* sebagai berikut:

1) Dampak positif penggunaan *smartphone*:

a. Bidang Pendidikan

Dengan adanya perkembangan zaman seperti saat ini, *smartphone* dapat memberikan kemudahan bagi siswa untuk mencari informasi yang lebih luas mengenai tugas-tugasnya. *Smartphone* juga dapat memberikan fasilitas bagi siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran jarak jauh melalui kelas online.

b. Bidang Kesehatan

Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa saat ini pada *smartphone* terdapat aplikasi-aplikasi berkaitan dengan kesehatan seperti tips hidup sehat, memantau kegiatan olahraga dan aplikasi untuk mengatur diet yang dapat diunduh oleh siapapun melalui *smartphone*.

c. Bidang Sosial

Munculnya fitur-fitur pendukung dalam *smartphone* yang dapat memudahkan penggunanya untuk melacak lokasi melalui fitur GPS, memudahkan komunikasi dengan modern media sosial, serta mengambil

gambar dengan foto atau video untuk dapat dibagikan dengan pengguna *smartphone* lainnya.

2) Dampak negatif *smartphone*

a. Bidang Pendidikan

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar siswa. Dalam hal ini, siswa menyalahgunakan *smartphone* untuk melakukan kecurangan ketika ujian, seperti membuka kalkulator, bertanya jawaban pada teman, serta menghabiskan waktu untuk bermain game online.

b. Bidang Kesehatan

Pengguna jalan yang menggunakan *smartphone* ketika menggunakan kendaraan bermotor akan menyebabkan pengemudi tidak fokus dalam berkendara dan dapat mengakibatkan kecelakaan. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang terlalu sering dapat mempengaruhi waktu tidur, meningkatkan stres pada individu, bahkan dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

c. Bidang Sosial

Dalam berkehidupan sosial, *smartphone* dapat memberikan dampak berupa berkurangnya rasa sosial pada penggunanya yang berlebihan. Penggunanya terfokus pada *smartphone* sehingga akan mengakibatkan kegiatan lain seperti mengabaikan pekerjaan rumah, tugas-tugas akademik, bahkan dapat menyebabkan penggunaannya menarik diri dari dunia luar.

Penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan dan tidak sewajarnya akan menimbulkan pengaruh terhadap kepribadian dan karakter peserta didik dibanyak sekolah. Kepribadian peserta didik seharusnya menjadi perhatian khusus dalam menanamkan karakter kepada mereka. Karena antara kepribadian dan karakter tersebut akan sangat berpengaruh terhadap tumbuh-kembang siswa. Baik perkembangan dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotoriknya. Id, ego dan superego merupakan sistem yang membentuk kepribadian dengan berisikan nilai-nilai dan aturan yang sifatnya evaluatif atau dianggap sebagai aspek filtering. Jadi pengaruh penggunaan *smartphone* yang berlebihan perlahan bisa membentuk suatu pola kebiasaan yang individualistik dan oportunistik. Ketika kepribadian siswa banyak dipengaruhi oleh sumber informasi yang memiliki nilai negatif, maka perkembangan mindset siswa kemungkinan besar juga akan mengarah kepada nilai yang negatif, begitu juga sebaliknya. Pola pikir manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh karakternya. Selanjutnya pola pikir manusia akan bermetamorfosa menjadi tindakan, lalu dengan adanya tindakan akan menjadisebuah kebiasaan, dengan kebiasaan inilah kepribadian akan terbentuk. (Rahmadani. 2018:21).

Derry Iswidharmanjaya (2014: 16) menjelaskan dampak buruk penggunaan *smartphone* sebagai berikut:

- a. Menjadi pribadi yang tertutup

Seseorang yang kecanduan *smartphone* akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *smartphone*. Kecanduan yang diakibatkan oleh *gadget*

dapat mengganggu kedekatan orang lain, lingkungan, dan teman sebaya. Akibat faktor-faktor tersebut menyebabkan anak menjadi pribadi yang tertutup.

b. Kesehatan terganggu

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan pemakainya terutama kesehatan mata. Akibat dari terlalu lama menatap layar *gadget*, mata dapat mengalami kelelahan hingga menyebabkan mata minus.

c. Gangguan tidur

Pengguna yang bermain *smartphone* tanpa dibatasi waktu penggunaannya dapat mengganggu waktu tidur. Ketika pengguna sudah berada dikamarnya, terkadang pengguna melupakan jam tidurnya dan cenderung melanjutkan bermainnya *smartphone* sehingga mereka beristirahat diluar jam tidur yang semestinya.

d. Suka menyendiri

Orang yang senang bermain *smartphone* akan merasa bahwa itu adalah teman yang mengasyikan sehingga pengguna cenderung menghabiskan waktu dirumah untuk bermain *smartphone*. Sehingga intensitas bermain dengan teman sebayanya secara perlahan akan semakin berkurang.

Penggunaan *smartphone* pada saat ini memberikan dampak positif dan negatif dalam bidang pendidikan, kesehatan dan sosial. Dampak positif penggunaan

smartphone adalah memudahkan kehidupan setiap penggunanya di zaman yang semakin maju pada saat ini dan jika dapat menggunakannya dengan baik dan bijak tentu dapat memberikan manfaat yang luar biasa. Sedangkan dampak negatif *smartphone* adalah penggunaan yang berlebihan dan penyalahgunaan *smartphone* dapat menimbulkan dampak yang buruk.

2. Aktivitas fisik

a) Pengertian aktifitas fisik

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala kegiatan atau aktivitas oleh gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan pengeluaran energi yang bermakna oleh tubuh melampaui energi istirahat.

Menurut Khomarun (2013) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga adalah segala sesuatu kegiatan yang dilakukan atau kegiatan sehari-hari dengan mudah tidak mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Sadoso, 1989 dikutip oleh Unan et al, 2015).

Aktivitas olahraga ialah gerakan olahraga yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2003). Aktivitas olahraga adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas olahraga yang tidak ada (kurangnya aktivitas Jasmani) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Jadi, kesimpulan dari pengertian aktivitas olahraga ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.

Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya obesitas, *non communicabel disease*, dan gangguan muskuloskeletal. WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat. Dengan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan. Sebaiknya juga melakukan penguatan otot dan tulang 3 kali per minggu (WHO, 2017).

Aktivitas fisik dilakukan selama hidup untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa mengenal batas usia. Penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada usia senja atau masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian (Oktriani, dkk, 2019: 63). Dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit dan dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani

manusia. Olahraga merupakan aktivitas fisik dilakukan untuk tujuan mendapatkan kebugaran, kesehatan, prestasi, serta pendidikan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi pada saat melakukannya. Aktivitas fisik sangat perlu dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berlari, bekerja, latihan, dan rekreasi, bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

b) Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerak yang dilakukan oleh seseorang akan tetapi pergerakan setiap orang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan tubuhnya mulai dari aktivitas fisik yang ringan, sedang, hingga berat. Prasetyo (2020: 8) menjelaskan kategori aktivitas fisik berdasarkan intensitasnya dan besaran kalori yang digunakan, yaitu:

- a. Aktivitas fisik berat: Tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas terengah-engah, dan energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Bentuk aktivitasnya berupa lari 12 menit, lari naik turun gunung, berjalan dengan membawa beban, dll.
- b. Aktivitas fisik sedang: Saat melakukan aktivitas fisik tubuh sedikit mengeluarkan keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi cepat, dan energi yang

dikeluarkan $3,4 < 7$ Kcal/menit. Bentuk aktivitasnya berupa bersepeda, berjalan ke kantor atau sekolah, berkebun, senam, dll.

- c. Aktivitas Fisik Ringan: Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan $< 3,5$ Kcal/menit. Kegiatan yang dilakukan seperti menulis, jalan santai, latihan peregangan, bekerja sambil duduk atau berdiri, dll.

Aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Menurut Welis dan Rifki (2013: 14) menjelaskan aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu

1) Faktor lingkungan makro

Secara lingkungan makro atau eksternal aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif baik memiliki waktu luang yang relatif banyak untuk melakukan aktivitas fisik bila dibandingkan dengan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih rendah. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk dapat melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan dengan kelompok sosial ekonomi tinggi.

2) Faktor lingkungan mikro

Lingkungan mikro yang berpengaruh dalam aktivitas fisik adalah pengaruh dukungan masyarakat sekitar. Dewasa ini sudah terjadi perubahan dukungan masyarakat terhadap aktivitas fisik, masyarakat sudah beralih kurang memperlihatkan dukungan yang tinggi terhadap orang yang masih berjalan kaki kalau pergi ke kantor, pasar, dan sekolah. Penggunaan kendaraan bermotor menjadi trend yang mengarah kepada kebutuhan gengsi. Masyarakat lebih memberikan apresiasi yang tinggi kepada penggunaan mesin cuci, mesin pembajak tanah, mobil, dan sepeda motor dalam melakukan pekerjaan. Perubahan pandangan masyarakat terhadap alat dan barang yang mempermudah pekerjaan ini, telah menyebabkan aktivitas fisik masyarakat berkurang. Kebiasaan masyarakat untuk mengisi waktu luang dengan bermain diluar rumah mulai ditinggalkan dan diganti dengan kebiasaan menonton tv, main *playstation*, dan bermain *smartphone*. Disamping penghargaan masyarakat terhadap kegiatan olahraga yang sedikit mengeluarkan energi seperti golf dibandingkan olahraga yang membutuhkan energi yang tinggi, turut mempengaruhi aktivitas fisik yang akan dilakukan. Kondisi tersebut juga diperparah oleh pengaruh urbanisasi yang telah menyebabkan perjalanan menjadi lama karena macet, sehingga karyawan dan anak sekolah harus menghabiskan banyak waktu di jalan. Kehidupan di kota-kota besar sudah tidak aman dan nyaman untuk melakukan kegiatan bersepeda atau berjalan diluar rumah karena kurangnya

lahan untuk aktivitas tersebut dan kurang aman dari kejahatan-kejahatan. Dampak urbanisasi ini juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik.

3) Faktor Individu

Faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Orang yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktivitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktivitas fisik tersebut terhadap kesehatan. Apalagi orang yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran kesehatan. Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak adalah faktor umur, genetic, jenis kelamin, dan kondisi suhu dan geografis.

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blar, & Haskell (dalam Faishol, 2021) yaitu:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih daei 65 tahun.

2) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal Negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di Negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor, sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Menurut Anjarwati (2019: 21) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologis tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dibawah ini.

Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

Variabel	Hubungan dengan Aktivitas Fisik
Jenis Kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dibandingkan dengan anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring bertambahnya usia
Kegemukan	Anak yang kegemukan cenderung lebih rendah aktivitasnya

Sumber: (Lutan, dalam Faishol, 2021)

2) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat olahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak dipedesaan akan lebih aktif bergerak dibandingkan anak-anak daerah perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang

diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga. Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya.

4) Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut adalah: (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) sikap terhadap kegiatan, (3) niat untuk aktif, (4) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

c) **Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Rekomendasi WHO untuk kesehatan orang dewasa adalah aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau selama 150 menit per minggu, diukur sebagai gabungan aktivitas yang dilakukan di berbagai domain: perjalanan (bersepeda dan berjalan) dan rekreasi (olahraga). Durasi yang dilakukan dalam melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali seminggu. Setiap harinya minimal 50 menit per hari, yang meliputi 10 menit pemanasan, 30 menit kegiatan inti, dan 10 menit untuk pendinginan. Rekomendasi untuk remaja dalam melakukan aktivitas fisik setiap harinya minimal 60 menit per hari (World Health Organization, 2018).

Irdyandiwa & Maksun (2019: 57) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan selama bekerja, tidur, dan saat waktu luang. Setiap orang membutuhkan aktivitas fisik dan setiap individu mempunyai aktivitas fisik yang berbeda-beda

tergantung umur, jenis kelamin serta gaya hidup. Jadi, aktivitas fisik adalah serangkaian gerak yang dilakukan oleh otot-otot skeletel dalam tubuh dan memerlukan pengeluaran energi pada saat melakukannya.

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (dalam Faishol, 2021) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu:

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Parkinson (dalam Apriana, 2015: 22) menjelaskan tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a. Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit.

b. Ketahanan

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dilakukan

seperti berjalan kaki, lari ringan, berenang, kerja, berkebun, senam, dan bermain tenis.

c. Kekuatan

Aktivitas fisik yang bersifat kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *pull-up*, *sit-up*, *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, dan lain-lain selama 30 menit.

2) Durasi

Menurut Andriyani & Wibowo (2015: 38) “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk pada lamanya waktu dalam melakukan aktivitas fisik dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama satu sesi latihan.

3) Frekuensi

Menurut Andriyani & Wibowo (2015: 39) “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk seberapa banyak aktivitas yang dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun.

4) Intensitas

Intensitas merujuk pada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Menurut Unan & Hamdy (2015) pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main playstation, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
- 2) Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- 3) Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond. Berdasarkan aktivitas olahraga di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas olahraga anak penyebab dari obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, mencuci, menyapu, berdandan, duduk, les, nonton TV, main komputer, belajar dirumah. Sedangkan aktivitas fisik berat adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula (Nurmalina, 2011: 34).

Menurut McMillan, et al (2016: 2) aktivitas jasmani yang dilakukan dapat bersifat rekreasi, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat.

d) Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik mempunyai beberapa manfaat bagi tubuh. Menurut Nurmalina (2011) remaja dan anak-anak membutuhkan aktivitas fisik karena ada hubungan bagi mereka dalam waktu jangka panjang dan jangka pendek, terutama dalam masa pertumbuhan sehingga pertumbuhan anak dapat menjadi optimal dan terhindar dari penyakit-penyakit yang bersifat membahayakan tubuh. Beberapa manfaat aktivitas fisik bagi anak antara lain sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru.

Apabila rutinitas aktivitas fisik yang dilakukan dengan tepat dapat meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru. Dampak dari aktivitas fisik yang teratur bisa membuat bernapas lebih mudah. Bernafas menjadi ringan, lancar dan segar. Aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke semua sel dan jaringan

tubuh. Bahkan aktivitas fisik secara teratur membantu seluruh sistem kardiovaskular, sehingga peredaran darah melalui jantung dan pembuluh darah bekerja lebih efisien. Saat jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien akan memiliki banyak energi untuk melakukan hal-hal yang dinikmati.

2) Membantu tidur yang lebih baik

Tidur sangat penting bagi pemulihan kondisi fisik, setelah sepanjang hari bergerak aktif. Tidur nyenyak dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas dan suasana hati. Dalam hal ini mudah diduga, aktivitas fisik bisa menjadi kunci untuk tidur lebih baik. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang tertidur lebih cepat dan amat nyenyak. Namun aktivitas fisik lebih baik dilakukan jangan mendekati waktu tidur dikarenakan pada waktu tersebut adalah waktu dimana organ tubuh untuk istirahat dan energi yang dimiliki telah menurun sehingga manfaat yang diberikan pada tubuh tidak terlalu besar dan mengganggu waktu istirahat.

3) Menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, darah tinggi dan diabetes

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang mengendalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik menyebabkan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol jahat bisa diredam. Aktivitas fisik yang teratur berpotensi meningkatkan *high density lipoprotein* (HDL) atau kolesterol baik, sekaligus mengurangi trigliserida. Dua manfaat diraih bersamaan, yaitu darah mengalir lancar, dan

sekaligus menurunkan penumpukan plak di arteria. Aktivitas fisik juga dapat membantu mencegah diabetes tipe 2, osteoporosis, dan jenis kanker tertentu.

4) Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat

Aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga otot, struktur sendi dan fungsi sendi dari kerusakan. Selama aktivitas fisik yang dilakukan teratur maka akan berpengaruh positif terhadap kesehatan pada tubuh

5) Membantu meningkatkan mood dan suasana hati

Stress bukan hal yang remeh karena dapat mengganggu sistem metabolisme dalam tubuh yang mengakibatkan seseorang menjadi mudah lelah, berat badan turun drastis, sakit-sakitan sehingga metabolisme tubuh terganggu. Bagi perempuan dapat berakibat pada terganggunya siklus haid.

Aktivitas fisik dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia dan lebih santai dibanding kondisi sebelumnya. Penampilan seseorang juga akan tampak lebih baik, lebih bugar dan lebih bahagia ketika berolahraga secara teratur. Hal itu akan segera meningkatkan rasa percaya diri sekaligus mendongkrak harga diri. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah depresi.

3. Karakteristik Siswa SMA

Pada usia anak SMA merupakan masa remaja akhir yang berusia 16 tahun sampai 18 tahun dimana pada usia ini anak berada pada periode *Adoloseni* yaitu

periode kritis peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada periode ini kerja hormonal mempengaruhi pertumbuhan menjadi sangat pesat. Anak laki-laki maupun perempuan memiliki aspek negatif yang ditunjukkan dengan mudah gelisah, bingung, kurang suka bekerja, mudah jengkel, dan marah. Pada perkembangan ini merupakan masa yang diwarnai oleh perubahan-perubahan sifat kepribadian, setiap anak memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Penyebab atau sumber manusia menjadi individu unik dikarenakan oleh faktor bawaan dan faktor lingkungan. Masa remaja merupakan suatu masa dalam rentang kehidupan, dimana individu menjalani proses untuk mencapai kematangan menuju masa pembentukan tanggung jawab berusia dewasa. Jadi remaja adalah individu yang sedang berkembang secara fisik, psikologis, dan sosial menuju kematangan untuk mampu berintegrasi dengan masyarakat dewasa.

Menurut Jahja (2011: 238) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

a) Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa remaja

b) Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru

dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

c) Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

d) Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada usia remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

e) Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena remaja telah mendekati masa dewasa.

Ridwan (2008: 56) mengemukakan bahwa remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a) Masa remaja periode penting

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.

b) Masa remaja sebagai masa peralihan

Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.

c) Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka mengingingkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.

d) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.

e) Masa remaja sebagai masa pencarian identitas

Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan perannya dimasyarakat.

f) Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan

Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.

g) Masa remaja sebagai masa yang realistik

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.

h) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perkembangan yang dialami remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda. Dan baik buruknya tingkat kemampuan motorik yang dimiliki siswa tergantung dari pertumbuhan serta perkembangan kesehatan jasmani di masa remaja.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman /pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Agus Dwi Kurniawan (2020) yang berjudul “Hubungan *Smartphone* Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta” Penelitian ini merupakan penelitian

deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode korelasi. Teknik pengumpulan data berupa kuisisioner milik Syahrul Khairudin Sholeh (2020), subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V dengan jumlah responden 53 siswa di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta. Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah *Bribariat Analysis*. Hasil penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang sangat rendah dengan nilai 0,053 sedangkan nilai p-value antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani adalah 0,704. Nilai signifikansi $0,704 > 0,05$, artinya H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani, artinya penggunaan *smartphone* tidak berpengaruh terhadap aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

2. Rizal Yuaviki (2020) yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode diskriptif korelasional dengan subjek siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo. Pengambilan data ini menggunakan Kuesioner Penggunaan Gadget (*Smartphone Addiction*) dengan lembar angket/kuesioner yang terdiri dari 21 butir pertanyaan dengan menggunakan skala Likert dan Tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani). Berdasarkan hasil penelitian variabel penggunaan *gadget* ditunjukkan pada siswa kelas IV, V, dan

VI SD Negeri 2 Kedoyo pada kategori tinggi sebanyak 54 siswa (84,37%), kategori sedang 12 siswa (18,75%) dan kategori rendah 1 siswa (1,56%). Sedangkan dengan variabel kebugaran jasmani ditunjukkan dengan kategori baik sekali 5 siswa (7,81%), kategori baik 9 siswa (14,06%), kategori sedang 5 siswa (7,81%), kategori kurang 27 siswa (42,19%) dan di kategori kurang sekali 18 siswa (28,3%).

3. Haryanto (2020) yang berjudul “Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Melalui *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VIII Smp N 8 Yogyakarta” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi sebab akibat. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta yang berjumlah 307 siswa dengan sampel sebesar 149 siswa menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner milik Privindo Meiditya Pratama (2020) dan interview ke tiga siswa serta diuji validitas (t tabel 0,158) dan reliabilitas (0,731) yang dinyatakan reliabel. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan regresi sederhana menggunakan program SPSS 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Pengguna media sosial melalui *smartphone* (75,2%) termasuk kategori sedang dan aktivitas jasmani (57%) termasuk kategori sedang. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa ($Y: 2,459 + 0,273$) dengan nilai signifikan $0,003 < 0,05$ dan t hitung (3,076) $>$ t tabel (1,960). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan

menggunakan media sosial melalui *smartphone* berpengaruh terhadap aktivitas jasmani siswa. Kontribusi yang diberikan kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa sebesar 6%.

C. Kerangka Berpikir

Smartphone merupakan perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang sudah berkembang dari waktu ke waktu dan telah didukung oleh teknologi terbaru untuk mendukung fungsinya. *Smartphone* memiliki fungsi pengiriman pesan, akses internet dan memiliki berbagai aplikasi sebagai sarana pencarian informasi seperti kesehatan, olahraga, uang, dan berbagai macam topik. Dengan adanya *smartphone* pekerjaan manusia menjadi lebih mudah dalam hal berkomunikasi ataupun menyebarkan informasi. Penggunaan *smartphone* pada saat ini memberikan dampak positif dan negatif dalam bidang pendidikan, kesehatan dan sosial. Dampak positif penggunaan *smartphone* adalah memudahkan kehidupan setiap penggunanya di zaman yang semakin maju pada saat ini dan jika dapat menggunakannya dengan baik dan bijak tentu dapat memberikan manfaat yang luar biasa. Sedangkan dampak negatif *smartphone* adalah penggunaan yang berlebihan dan penyalahgunaan *smartphone* dapat menimbulkan dampak yang buruk.

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja. Aktivitas fisik

dilakukan selama hidup untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa mengenal batas usia. Penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada usia senja atau masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian. Dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit dan dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani manusia.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik merupakan segala macam gerak yang membutuhkan energi dalam melakukannya, maka jika seseorang berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dan tidak melakukan gerak atau aktivitas fisik maka akan berdampak buruk bagi kesehatan.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan mengenai hubungan kebiasaan siswa dalam menggunakan *smartphone* secara berlebihan dengan aktivitas fisik siswa SMAN 2 Wonosobo. Dengan melalui penyebaran angket guna memperoleh data yang mendeskripsikan hasil data mengenai pengaruh penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik. Selanjutnya dengan teknik korelasi *product moment* akan digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dalam hal mengetahui hubungan pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa SMAN 2 Wonosobo.

Dalam hal ini setelah peneliti memperoleh data maka peneliti berharap dapat memberikan pengetahuan kepada siswa tentang pengaruh yang ditimbulkan akibat dari kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan terhadap aktivitas fisik siswa.

D. Hipotesis

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

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada Pengaruh Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Fisik Siswa SMA N 2 Wonosobo.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada Pengaruh Kebiasaan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Fisik Siswa SMA N 2 Wonosobo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana peneliti menggunakan data-data secara kuantitatif atau secara statistik untuk menguji hipoteses yang telah ditetapkan. Sugiyono (2016:147) menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian kuantitatif juga diartikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampling tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2016:8).

Sementara dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi dimana peneliti mencari ada tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel yang diteliti. Menurut Sukardi (2009:166) penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini akan meneliti pengaruh, maka peneliti ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2016: 153) menjelaskan bahwa analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk

memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikan atau diturunkan nilainya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian di SMA N 2 Wonosobo yang beralamat di Jl. Banyumas No.05, Banaran, Kalierang, Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56361. Proses pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021.

C. Definisi Operasional Variabel

1) *Smartphone*

Definisi:

Smartphone merupakan salah satu perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang didukung dengan teknologi canggih untuk memudahkan manusia dalam berkomunikasi ataupun mendapat informasi. Penggunaan *smartphone* dapat diukur dengan durasi lama penggunaan, pertimbangan dampak baik dan buruk, serta pemilihan waktu saat menggunakan *smartphone*.

Operasional Variabel:

Perangkat teknologi yang dilengkapi dengan teknologi canggih untuk mendukung fungsinya

2) Aktivitas Fisik

Definisi:

Aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan membutuhkan energi pada saat melakukan gerak/aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat diukur dari lamanya durasi aktivitas, frekuensi aktivitas, dan pemilihan waktu saat melakukan aktivitas fisik.

Operasional Variabel:

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

D. Populasi dan Sampling Penelitian

1. Populasi

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian peneliti harus menentukan populasi sebagai objek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo yang masih tercatat aktif sebagai siswa di sekolah selama penelitian ini dilakukan dengan jumlah populasi 353 siswa yang dibagi menjadi 10 kelas yaitu MIPA 1 - MIPA 6, IPS 1 - IPS 3, dan IBB.

2. *Sampling*

Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin

mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2016: 81). Dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*, yaitu pengambilan *sampling* dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi tersebut. Makin besar jumlah sampel mendekati populasi, maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil. Dari jumlah populasi sebanyak 353 siswa yang dibulatkan menjadi 360 siswa dengan nilai kesalahan 5% maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 177 siswa (Sugiyono, 2016: 87).

Dalam penelitian ini *sampling* yang digunakan adalah siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo yang dipilih secara acak. Cara menentukannya adalah dengan cara sebagai berikut:

- a) Memberikan nomer sesuai jumlah populasi yang akan diundi yaitu sebanyak 10 nomer sesuai kelas.
- b) Diundi secara acak dan diambil sebanyak 5 nomer.
- c) Setelah diundi diperoleh 5 kelas yaitu kelas MIPA 2, MIPA 3, MIPA 6, IPS 1, IPS 3 dengan jumlah 178 siswa.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2013: 13) instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Untuk menciptakan instrumen penelitian yang baik, diperlukan validitas dan reliabilitas

instrumen. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen adopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Privindo Meidtya Pratama (2020).

Tabel. 3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	indikator	Item Soal	
			Postif	Negatif
Media Digital	Komunikasi	1) Kegunaan media sosial 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 pengguna media digital sebagai sarana hiburan 4) Frekuensi dan durasi pemakaian	17, 18 19,20 21, 22 23, 24	
Aktivitas Jasmani	Aktivitas Jasmani di Sekolah	1) Frekuensi pembelajaran PJOK 2) Intensitas Pembelajaran PJOK 3) Partisipasi dalam pembelajaran PJOK 4) Pemanfaatan jam istirahat sekolah 5) Kegiatan ekstrakurikuler	27 29 31 33 25	34
	Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	1) Frekuensi aktivitas jasmani 2) Intensitas aktivitas jasmani 3) Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani 4) Dampak penggunaan media digital	28, 35 39,40,41 30, 37	36, 38

		5) Aktivitas jasmani yang dilakukan	26, 32	
Jumlah			38	3
Jumlah total			41	

Sumber: Privindo Meidtya Pratama (2020)

2. Teknik Pengumpulan Data

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

Berikut ini merupakan mekanisme pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti:

- a) Peneliti melakukan perijinan ke pihak sekolah SMA N 2 Wonosobo.
- b) Menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*.
- c) Responden mengisi angket melalui *handphone* masing-masing.
- d) Peneliti mengumpulkan data dengan cara mengentri data yang masuk dari *google drive* kemudian dimasukan ke *microsoft excel*.

Instrumen alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2013: 168) menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan

tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Dalam hal ini angket memudahkan peneliti dalam mengolah data karena jawaban yang diperoleh lebih cepat.

Penelitian ini menggunakan skala guttman yaitu jawaban tegas. Sugiyono (2016: 96) menyatakan bahwa skala guttman adalah skala yang mengingatkan jawaban tegas seperti jawaban benar-salah, ya-tidak, pernah-tidak. Jawaban positif setuju, benar, dan pernah diberi skor 1, sedangkan jawaban negatif diberi skor 0. Skala ini juga dapat dibentuk dalam bentuk *checklist* atau pilihan ganda. Berikut skala guttman disajikan dalam tabel:

Tabel 4. Klasifikasi Jawaban Skala Guttman

Pernyataan	
Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

Sumber: Sugiyono (2014: 139)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Arikunto (2013: 96) menyatakan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi, namun sebaliknya instrumen yang tidak valid sudah pasti mempunyai validitas yang rendah.

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

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

Sumber: Sujarweni (2012: 177)

Keterangan:

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

Dalam program SPSS digunakan *Pearson product moment correlation bivariate* dan membandingkan hasil uji *pearson correlation* dengan r tabel. Kriteria diterima dan tidaknya suatu data valid atau tidak dalam program SPSS (Prayitno, 2012: 101).

Berdasarkan nilai korelasi:

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

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

Berdasarkan nilai signifikan:

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

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

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

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

Dari analisis menggunakan program SPSS 23 diketahui hasil bahwa 5 butir soal gugur atau tidak valid yaitu pada butir soal nomor 5, 9, 12, 14, dan 34 dari total keseluruhan 38 butir pernyataan. Sehingga peneliti tidak menggunakan 5 butir pernyataan yang tidak valid tersebut dan jumlah pernyataan tersebut menjadi 33 butir.

2. Reliabilitas

Reliabilitas ukuran dari suatu instrumen yang baik untuk digunakan dalam penelitian. Reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran ulang. Arikunto (2013: 41) menyatakan bahwa rehabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Rehabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Adapun sebagai berikut:

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

Sumber: Wibowo (2012: 52)

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas Instrumen

k : Jumlah butir pertanyaan/pernyataan

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

$\sigma 1^2$: Varian total

Selain itu reliabilitas memiliki kriteria yang berguna untuk membandingkan hasil uji reliabilitas. Agung Edy Wibowo (2012: 53) menjelaskan bahwa kriteria

menurut penilaian uji reliabilitas jika reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkang 0,7 dapat diterima, dan diatas 0,8 adalah baik. Beberapa penelitian merekomendasikan dengan cara membandingkan nilai dengan tabel kriteria koefisien pada tabel berikut.

Tabel 5. Indeks Koefisien Reliabilitas.

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

Sumber: Wibowo (2012: 53)

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti maka terdapat untuk pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik yaitu 0,710 yang dikategorikan tinggi maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa uji reliabilitas data adalah tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Teknik analisis deskriptif adalah analisis statistik yang menggambarkan fenomena atau karakteristik dari data yang telah dikumpulkan tanpa adanya kesimpulan yang berlaku untuk digeneralisasikan (Wiyono, 2011: 171). Analisis deskriptif meliputi: analisis

karakteristik responden, analisis statistik deskriptif yang terdiri dari nilai maksimal, nilai minimal, mean, dan standar deviasi, serta kategorisasi jawaban responden. Berikut adalah rumus pengkategorian data jawaban responden:

Tabel 6. Kategorisasi Jawaban Responden

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

Sumber: Azwar (2009: 108)

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

1. Penghitungan normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus Kolmogorov-Smirnov, $D = \max \{S_n1(X) - S_n2(X)\}$. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran tidak normal. (Sugiyono, 2016: 150).

2. Penghitungan linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier atau garis lurus. (M. Nisfiannoor, 2009: 92). Untuk menentukan penghitungan linieritas peneliti menggunakan program

SPSS 23 dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) > 0,05.

3. Uji hipotesis

Analisis yang digunakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana adalah analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi). (Sugiyono, 2016: 153).

Adapun rumus analisis regresi sederhana dengan rumus persamaan sebagai berikut:

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

Sumber: Sugiyono (2016: 153)

Keterangan:

\hat{Y} : Y yang dijadikan prediksi

X : Variabel Prediktor

a : Bilangan konstan

b : Koefisien prediktor

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA N 2 Wonosobo yang beralamat di Jalan Banyumas Km 5, Banaran, Kalierang, Kec. Selomerto, Kab. Wonosobo, Jawa Tengah 56361. SMA N 2 Wonosobo memiliki pembagian kelas yang terdiri dari kelas X terdapat 10 kelas, kelas XI terdiri dari 10 kelas, dan kelas XII terdiri dari 10 kelas. Fasilitas yang terdapat di sekolah ini cukup baik dan lengkap guna mendukung dalam proses belajar mengajar.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 28 Juni – 18 Juli 2021, dengan rincian sebagai berikut:

- a. Pembuatan Proposal Skripsi : 15 Mei – 25 Juni 2021
- b. Perijinan Penelitian : 4 Juli 2021
- c. Pengambilan data penelitian : 5 Juli – 18 Juli 2021

3. Deskripsi Hasil Data

a. Deskripsi Data Penggunaan *Smartphone*

Data penggunaan *smartphone* diperoleh dari skala penggunaan *smartphone* dengan 20 butir pertanyaan yang memiliki skor 1 dan 0 untuk setiap soalnya. Deskripsi data yang disajikan meliputi skor minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Berikut ini merupakan data penggunaan *smartphone* SMA N 2 Wonosobo.

Tabel 7. Deskripsi data penggunaan *smartphone*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penggunaan <i>Smartphone</i>	178	8	20	14,93	2,625
Valid N (listwise)	178				

Berdasarkan data pada tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum untuk skala penggunaan *smartphone* sebesar 20 dan skor minimum sebesar 8. Sedangkan untuk skor rata-ratanya diperoleh 14,93 dan standar deviasinya sebesar 2,625. Sehingga dapat diperoleh skor kategorisasi penggunaan *smartphone* yang tinggi pada kisaran skor $x \geq 17,555$, kategori sedang berada pada kisaran skor $12,305 \leq x < 17,555$, dan kategori rendah pada kisaran skor $x < 12,305$. Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi kategorisasi penggunaan *smartphone*

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kotegori
1.	$x \geq 17,555$	29	16,3%	Tinggi
2.	$12,305 \leq x < 17,555$	129	72,5%	Sedang
3.	$x < 12,305$	20	11,2%	Rendah
Total		178	100%	

Dari data di atas dapat dinyatakan bahwa dari 178 siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo terdapat 29 siswa (16,3%) termasuk dalam kategori tinggi, 129 siswa (72,5%) dalam kategori sedang, dan 20 siswa (11,2%) dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo termasuk dalam kategori sedang dimana siswa menggunakan *smartphone* dalam durasi 40-60 menit dan intensitas 2-3 kali pemakaian dalam seharinya.

b. Deskripsi Data Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh dari skala aktivitas fisik dengan 13 butir pertanyaan yang memiliki skor 1 dan 0 untuk setiap itemnya. Deskripsi data yang disajikan meliputi skor minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Berikut merupakan data aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo.

Tabel 9. Deskripsi Data Aktivitas Fisik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
aktivitas_fisik	178	0	13	6,11	2,649
Valid N (listwise)	178				

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum untuk skala aktivitas fisik sebesar 13 dan skor minimum sebesar 0. Sedangkan untuk rata-ratanya sebesar 6,11 dan standar deviasinya sebesar 2,649. Sehingga dapat diperoleh skor kategorisasi aktivitas fisik yang tinggi pada kisaran skor $x \geq 8,759$, kategori sedang berada pada kisaran $3,461 \leq x < 8,759$, dan kategori rendah pada kisaran skor $x < 3,461$.

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

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Aktivitas Fisik

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kotegori
1.	$x \geq 8,759$	35	19,7%	Tinggi
2.	$3,461 \leq x < 8,759$	127	71,3%	Sedang
3.	$x < 3,461$	16	9%	Rendah
Total		178	100%	

Dari data diatas dapat dikatakan bahwa dari 178 siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo terdapat 35 siswa (19,7%) termasuk dalam kategori tinggi, 127 siswa (71,3%) termasuk dalam kategori sedang, dan 16 siswa (9%) dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo termasuk dalam kategori sedang dimana siswa melakukan aktivitas fisik hanya mengeluarkan sedikit keringat seperti bersepeda, berjalan ke kantor atau sekolah, dan senam.

4. Pengujian Hipotesis

a. Uji Prasyarat Analisis

Dalam melakukan analisis data lebih lanjut berupa uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

1) Uji Normalitas

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

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		178
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,55382416
Most Extreme Differences	Absolute	,057
	Positive	,057
	Negative	-,051
Test Statistic		,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diketahui nilai signifikansi 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa nilai variabel lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terkait bersifat linier (garis lurus). Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam menganalisis korelasi atau regresi linier. Peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23 dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) > 0,05. Berikut adalah hasil uji linieritas yang dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 12. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
aktivitas fisik * penggunaan smarphone	Between Groups	(Combined)	200,785	11	18,253	2,911	,002
		Linearity	87,356	1	87,356	13,930	,000
		Deviation from Linearity	113,429	10	11,343	1,809	,063
	Within Groups		1040,968	166	6,271		
Total			1241,753	177			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai *deviation from linerty sig* adalah 0,063 yang lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linieritas yang signifikan antara variabel x dan y.

3) Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah cara untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo.

Untuk menguji hpotesis yang telah diajukan perlu menggunakan analisis regresi sederhana. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan SPSS 23 utuk memudahkan dalam menganalisis. Hasil dari analisis regresi disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini

Tabel 13. Hasil Uji Analisis Pengaruh Penggunaan *Smartphone*

Model		Coefficients ^a			T	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,115	1,112		1,902	,059
	penggunaan <i>smartphone</i>	,268	,073	,265	3,649	,000

a. Dependent Variable: aktivitas fisk

Berdasarkan data tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap

aktivitas fisik adalah signifikan. Pembuktian tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil daripada nilai probabilitas 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo.

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis dengan menggunakan uji-T. Uji-T dilakukan untuk mengetahui apakah variabel x (penggunaan *smartphone*) mempunyai pengaruh terhadap variabel y (aktivitas fisik). Pada tabel 13 diperoleh t_{hitung} sebesar 3,649 pada tingkat sig 0,000. Sedangkan t_{tabel} diperoleh sebesar 1,653 (0,05:178) pada distribusi t_{tabel} .

Hipotesis dapat diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $sig < 0,05$, sebaliknya jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $sig > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Dari hasil perhitungan dapat diketahui $t_{hitung} 3,649 > t_{tabel} 1,653$ dan $sig 0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Untuk mengukur besarnya sumbangan variabel penggunaan *smartphone* (*independent*) terhadap variabel aktivitas fisik (*dependent*) dapat diketahui dari besarnya koefisien determinasi (R^2). Nilai koefisien determinasi dapat dilihat dari nilai *R square* pada tabel dibawah ini.

Tabel 14. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,265 ^a	,070	,065	2,561

a. Predictors: (Constant), penggunaan *smartphone*

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,070. Maka dapat disimpulkan bahwa kontribusi pengaruh yang diberikan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik sebesar 7% ($0,070 \times 100\%$). Sedangkan 93% dipengaruhi oleh faktor selain penggunaan *smartphone* yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan perhitungan dan program SPSS 23. Dapat dikemukakan mengenai hasil analisis berupa pembahasan mengenai pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo. Berikut merupakan hasil dari analisis penelitian:

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo. Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berjumlah 129 siswa yang memiliki presentase 72,5% termasuk dalam kategori sedang dimana siswa menggunakan *smartphone* dalam durasi 40-60 menit dan intensitas 2-3 kali pemakaian dalam seharinya, sedangkan aktivitas fisik dengan jumlah 127 siswa memiliki presentase 71,3 termasuk dalam kategori sedang dimana siswa melakukan aktivitas fisik yang hanya mengeluarkan sedikit keringat seperti bersepeda, berjalan ke kantor atau sekolah, dan senam.

Sedangkan berdasarkan perolehan data melalui uji regresi sederhana yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh antara variabel penggunaan *smartphone* dengan variabel aktivitas fisik siswa. Hasil tersebut tunjukan melalui uji t dengan persamaan $t_{hitung} (3,649) > t_{tabel} (1,653)$ maka hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* tinggi. Tingkat kesadaran siswa terhadap pengaruh penggunaan *smartphone* secara berlebihan masih perlu diperhatikan. Siswa lebih memilih menggunakan *smartphone* daripada melakukan aktivitas fisik seperti *jogging*, menyapu, mengepel, olahraga, dan aktivitas fisik lainnya.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi R^2 menunjukkan *smartphone* memiliki kontribusi terhadap variabel aktivitas fisik dengan perolehan data menunjukkan sebesar 0,070. Hal ini menunjukkan bahwa *smartphone* memiliki kontribusi sebesar 7% yang berarti bahwa penggunaan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa. Dengan kata lain penggunaan *smartphone* bukan merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa, namun tetap ada pengaruhnya walaupun tidak signifikan.

Minat yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* mengakibatkan siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo tidak aktif bergerak dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini membuat siswa lebih memilih menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial atau bermain *game* daripada melakukan aktivitas fisik dirumah ataupun disekolahan. Beberapa siswa merasa lebih nyaman menggunakan

smartphone daripada melakukan aktivitas fisik di sekolah. Tak jarang dari mereka memanfaatkan *smartphone* hanya untuk mengakses media sosial dan bermain *game*.

Beberapa siswa juga kurang paham terhadap dampak negatif yang timbul akibat menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Siswa merasa puas dan nyaman dengan kebiasaan menggunakan *smartphone* tanpa memikirkan dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan. Selain itu hadirnya media sosial dan *game online* yang selalu *update* menjadi pilihan siswa untuk mengikuti perkembangan jaman yang menjadikan siswa selalu menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial dan bermain *game* setiap harinya. Hal ini membuat siswa menjadi ketergantungan dengan kebiasaan mengakses media sosial dan bermain *game* melalui *smartphone* mereka masing-masing.

Penggunaan *smartphone* siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo yang tinggi harus terkontrol dan terawasi. Seperti intensitas penggunaan *smartphone* harus sesuai dengan kebutuhan, selain itu perlu adanya peranan orang tua dalam mengawasi penggunaan *smartphone* agar lebih bijak dalam pemanfaatan dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang sewajarnya.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa setiap siswa SMA N 2 Wonosobo memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi yang belum mampu dimanfaatkan dengan semestinya. Hal ini mengakibatkan siswa merasa terbiasa dengan kesehariannya menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial dan bermain *game* daripada melakukan aktivitas fisik. Dengan tersitanya waktu karena

bermain *smartphone* siswa menjadi sulit meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti menyapu, mencuci piring, belajar, *jogging*, serta melakukan aktivitas olahraga lainnya. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa siswa yang menggunakan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi sulit meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Tri Puspita Sari (2016: 77) menyatakan bahwa dampak negatif yang ditimbulkan dari intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah terganggunya aktivitas siswa seperti aktivitas fisik yang dimana siswa lebih senang memainkan *smartphonenya* dibandingkan bermain dengan temannya, siswa cenderung menirukan adegan kekerasan, dan siswa bersikap acuh bila sudah bermain *smartphone*. Witarsa (2018: 19) menjelaskan jika sering berinteraksi dengan *smartphone* akan mempengaruhi daya pikir anak. Selain itu, anak akan merasa asing dengan lingkungan sekitar karena kurang berinteraksi dan anak juga kurang peka terhadap teman sebayanya.

Taufikkurachman (2019: 54) dengan tingginya intensitas penggunaan *smartphone*, maka akan mengurangi aktifitas lain terutama aktivitas fisik. Sebelum *smartphone* beredar luas dalam masyarakat, anak-anak lebih cenderung melakukan permainan tradisional yang dapat meningkatkan aktivitas fisiknya sehingga dapat membakar kalori di dalam tubuh. Namun di zaman sekarang anak sudah beralih ke dunia *smartphone* yang cenderung mengurangi aktivitas fisik. Ketika anak sudah kecanduan dalam penggunaan *smartphone* tentunya akan terganggu perkembangan fisik-motorik, yang seharusnya anak menjadi pribadi yang aktif serta kreatif namun karena asyik

bermain *smartphone* menyebabkan perkembangannya terhambat, karena membuat anak menjadi malas dan lambat bergerak. (Maulida. 2013)

Effendi (2014: 607) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMK Negeri 8 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r_{hitung} (0,717) > r_{tabel} (0,197)$ dan nilai sig 0,000 lebih kecil dari alpha 0,05. Pengaruh yang menandakan penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41%.

Haryanto (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap variabel aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $3,076 > 1,960$ dan sig $0,003 < 0,05$. Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,060 yang artinya variabel penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap variabel aktivitas jasmani siswa memiliki kontribusi sebesar 6%.

C. Keterbatasan Penelitian

Setelah melakukan analisi dan pembahasan terhadap hasil penelitian dan peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan. Namun masih terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang ditemukan sebagai berikut:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga memungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian angket.

2. Adanya wabah virus covid-19 yang menghambat dalam pengambilan data dan pengkondisian sampel penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang sudah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $3,649 > 1,653$ dan $sig\ 0,000 < 0,05$. Koefisien determinasi R^2 sebesar $0,070$ yang artinya variabel penggunaan *smartphone* terhadap variabel aktivitas fisik siswa memiliki kontribusi sebesar 7% .

B. Implikasi

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

1. Pengaruh variabel kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap variabel aktivitas fisik siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo memiliki kontribusi yang rendah (7%). Namun dalam hal ini peneliti memberikan dukungan kepada siswa agar lebih memanfaatkan *smartphone* dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan serta siswa diharapkan harus tetap aktif dalam melakukan aktivitas fisik tanpa terpengaruh dari kebiasaan menggunakan *smartphone*.

2. Untuk dapat menjaga kebugaran tubuh maka siswa harus tetap melakukan aktivitas fisik dan mengatur kebiasaan penggunaan *smartphone* sesuai kebutuhan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMA N 2 Wonosobo memiliki kebiasaan menggunakan *smartphone* secara rutin, maka diharapkan siswa lebih bijaksana dalam menggunakan *smartphone* dan penggunaannya sesuai kebutuhan.

2. Bagi Guru SMA N 2 Wonosobo

Guru diharapkan mampu memberikan pengawasan dan arahan kepada siswa tentang memanfaatkan *smartphone* dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Edy Wibowo dan Adji Djojo. (2012). *Aplikasi Praktis Spss Dalam Penelitian. Edisi Ke Dua*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media
- Agus, D. (2020). *Hubungan Smartphone Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Almatsier, S. (2003). *Prinsip-prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama Jakarta. Jakarta.
- Anjarwati, R. (2019). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augusta, Gardenia. (2017). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Senata Dharma Yogyakarta. Yogyakarta .
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Backer, E. (2010). Using *smartphones* and Facebook in a major assessment: the student experience. *E-Journal of Business Education & Scholarship of Teaching*, 4(1), 19-31.
- Brusco, J. M. (2010). Using *smartphone* applications in perioperative practice. *AORN journal*, 92(5), 503-508.
- Clara, Tania. (2016). Hubungan Keterampilan Sosial Dan Penggunaan Gadget *Smartphone* Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol 1 hal 126-131.
- Derry, Iswhidarmanjaya. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia.

- Effendi, A. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Faishol, Z. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas disekolah dasar negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Gowthami, S. & Kumar, S., V., K. (2016). Impact of *smartphone*: A pilot study on positive and negative effects. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science*, 2(3), 473-478.
- Handrianto, P. (2013). Dampak *Smartphone*. Diakses tanggal 21 Mei 2019, dari <http://sainsjournal-fst11.web.unair.ac.id/profil.html>
- Haryanto. (2020). *Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Melalui Smartphone Terhadap Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VIII Smp N 8 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Hermawati, F. A. (2013). *Data Mining*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Irdyandiwa, D. (2019). Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik Siswa, Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Khomarun, W. (2013). ES, & Nugroho, MA (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1 di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), 144-149.
- Maulida, H. (2013). Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*.
- McMillan, M., Leeson, A., Shepherd, A., Briggs, K., Armitage, T. W., Hogg, A., ... & Gilbert, L. (2016). A high-resolution record of Greenland mass balance. *Geophysical Research Letters*, 43(13), 7002-7010.
- Murti, N. P. L. A. (2021). Pengaruh Kecanggihan *Smartphone* Pada Masa Brahmanacari Terhadap Sikap Dan Perilaku Para Generasi Emas Penerus Bangsa. Presscare. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1).

- Nisfiannor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistik Modern*. Jakarta: Salemba Huamanika.
- Nurmalina, R. 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas, Panduan Untuk Keluarga*, Elex Media Komputindo. Bandung.
- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 62-67.
- Prasetyo Kusumo, M. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. *The Journal Publishing*. Yogyakarta
- Pratama, Privindo M. (2020). *Perbedaan Tingkat Aktivitas Jasmani Antara Siswa Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Game Online Di SMP Negeri 1 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Prayitno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data Dengan Spss 20*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Rahmadani, K., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Rahmandani, Fahdian. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (*Smartphone*) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*. Volume 3
- Ridwan. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Rizal, Y. (2020). *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung*. Skripsi. Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia. Kediri
- Sesfa'o, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*
- Sitepu, E. (2019). Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Tingkat Keintiman Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Social Opinion: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 4(1), 14-29.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi Dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suroyo, A. (2009). *Pemahaman Individu, Observasi, Checklist, Interview. Kuesioner dan Sosiometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tandra, H. (2009). *Segala sesuatu yang harus anda ketahui tentang osteoporosis: mengenal, mengatasi, dan mencegah tulang keropos*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Taufikkurachman, T. (2019). Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Tingkat Obesitas Dan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Jombang Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Sporta Sainatika*, 4(1). 41-57.
- Tria Puspita Sari dkk, (2016). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah Di TKIT Al Mukmin, (*PROFESI. Vol. 113, No.2, Surakarta*), hal.74
- Unan., Hamdy, Rifa'at., dan Hakim, Ari Fauzi. (2015). Upaya Meningkatkan Aktivitas Berolahraga Melalui Permainan Tradisional Punek Pukak Pada Siswa Kelas VII B SMP NEGERI 1 BELIMBING HULU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 2(1).
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*. Sukabina Press. Padang.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. UNY Press.
- Witarsa, R., Hadi, R. S. M., Nurhananik, N., & Haerani, N. R. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Pedagogik (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 6(1), 9-20.
- Wiyono. (2011). *Merancang Penelitian Bisnis dengan Alat Analisis SPSS 17.0 & Smart PLS 2.0*. Yogyakarta: Percetakan STIM YKPM.
- World Health Organization. (2017). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2017: monitoring tobacco use and prevention policies*. World Health Organization.

- World Health Organization. (2018). *Global reference list of 100 core health indicators (plus health-related SDGs)*. World Health Organization.
- World Health Organization. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO
- Yuni, R.S.P., & Pierawan, A.C. (2017). *Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan disiplin belajar siswa*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Zulfitria (2017). Pola asuh orang tua dalam penggunaan *smartphone* pada anak sekolah dasar. *Jurnal ilmiah PGSD 1(2)*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fk@uny.ac.id Website : fk.uny.ac.id

Nomor : 650/UN34.16/PT.01.04/2021 28 Juni 2021
Lampiran : 1 bendel proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Kepala SMA N 2 Wonosobo
Jl. Banyumas No 5, Banaran, Kaliwang, Kec. Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Jawa
Tengah 56361**

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

Nama : Adhitya Iswahyudi
NIM : 17601241068
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN SMARTPHONE
TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XII SMAN 2
WONOSOBO
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Waktu Penelitian : 28 Juni - 18 Juli 2021

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



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Pendidikan dan Kemahasiswaan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
WONOSOBO

Jalan Banyuwangi Kilometer 5 Selomerto Wonosobo Kode Pos 56361 Telepon 8286-322614
Website : www.sman2wonosobo.sch.id Surat Elektronik sman2wonosobo@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.4 / 290 / 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 2 Wonosobo Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo menerangkan bahwa :

Nama	: ADHITYA ISWAHYUDI
NIM	: 17601241068
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Jenjang Pendidikan	: S.1
Instansi / Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Wonosobo waktu penelitian tanggal 28 Juni – 18 Juli 2021 dengan judul “ PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 WONOSOBO ”

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 21 Juli 2021
Kepala Sekolah


INI MAHURMAYATI, S.Pd, M.Si
0640130 198601 2 003

Lampiran 3. Surat Keterangan Pemakaian Instrumen Penelitian

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Adhitya Iswahyudi

NIM : 17601241068

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

Demikian Surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 26 Juni 2021
Yang Menyatakan



Privindo Meiditya Pratama
NIM. 16601241106

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Angket Penelitian

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

Petunjuk Pengisian:

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

A. Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

BB (kg) :

TB (cm) :

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
 - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
 - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
 - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
 - e. Rp. 21.000 ≤
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 media digital	Ya	Tidak
19	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online	Ya	Tidak
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh	Ya	Tidak
21	Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang	Ya	Tidak
22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan	Ya	Tidak
23	Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
24	Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari	Ya	Tidak

C. Aktifitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan
----	------------	---------

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

38.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline). (online/offline).	Ya	Tidak
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-------

Petunjuk:					
➤ Berikanlah tanda silang (X) pada kolom di samping.					
➤ Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.					
39	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				
	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)				
	Memasak				
	Belajar				
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)				
	Lainnya:.....				
40	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas sedang berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Joging				
	Lompat tali				
	Lainnya:.....				
41	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas berat berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan Cepat				
	Sepak Bola				
	Futsal				
	Voli				
	Bulu Tangkis				

Basket				
Tenis meja/lapangan				
Bermain Kasti/baseball/softball				
Bela diri (sperti: pencak silat, karate, taekwondo)				
Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)				
Lainnya:.....				

Lampiran 5. Data Penelitian

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

24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	19
25	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	18
26	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	18
27	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	14
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	16
29	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	19
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	17
31	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	19
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19
34	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	18
35	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	19
36	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
37	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
39	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	17
40	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	15
41	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22
42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	18
43	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	17
44	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
45	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
47	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	15
48	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	17
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21

50	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	19
51	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	17
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	19
53	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	15
54	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	14
55	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	15
56	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	17
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	18
58	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
59	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	19
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	18
61	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
62	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	19
63	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18
64	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	18
65	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	18
66	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	15
67	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
68	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	17
69	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19
70	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	17
71	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	18
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	21
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	18
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	20
75	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	15

76	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	16
77	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	18	
78	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21
80	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	15
81	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	16
82	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	18
83	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20
84	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	14
85	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	15
86	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
87	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	20
88	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	17
89	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	15
90	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	19
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	20
92	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	17
93	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	16
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18
95	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	19
96	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	15
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
98	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	13
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	19
101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22

102	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	13
103	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	12
104	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	
105	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18
106	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
107	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	18
108	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	18
109	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	20
110	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	17
111	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	17
112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
113	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	18
114	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	18
115	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	18
116	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	17
117	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
118	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
119	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18
120	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	18
121	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	13
122	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	17
123	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	19
124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	18
125	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
126	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	15
127	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24

128	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
129	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	15
130	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16
131	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	18
132	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	16
133	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21
135	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	16
136	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18
137	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
138	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	15
139	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20
140	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16
141	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16
142	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18
143	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	17
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
145	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
146	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	18
147	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	20
148	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	17
149	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	14
150	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12
151	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	18
152	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	18
153	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23

154	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	17
155	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	18
156	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	11
157	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21	
158	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
159	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	13	
160	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	19	
161	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18	
162	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	19	
163	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	15
164	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	22	
165	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	
166	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	13	
167	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
168	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	18	
169	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	18	
170	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	19	
171	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	18	
172	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	18	
173	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	18	
174	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	17	
175	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
176	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	13
177	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
178	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	18	

No	Aktivitas Fisik														Jumlah
1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7
2	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
3	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	8
4	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
5	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6
6	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	5
7	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
8	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
9	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	6
10	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
11	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	8
12	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	9
13	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4
14	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10
16	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5
17	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	5
18	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9
19	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7
20	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
21	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
22	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	8
23	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7
24	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	6
25	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4

26	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
27	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3
28	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	3
29	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10
30	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	4
31	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
32	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	6
33	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6
34	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	8
35	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
36	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	8
37	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	6
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
39	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	8
40	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4
41	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	10
42	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
43	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
44	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	10
45	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
46	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	9
47	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
48	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	7
49	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	7
50	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	9
51	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8

52	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	7
53	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
54	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
55	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6
56	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
57	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	6
58	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	8
59	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5
60	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
61	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6
62	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
63	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
64	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6
65	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
66	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3
67	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
68	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8
69	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	6
70	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6
71	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6
72	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
73	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5
74	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5
75	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	10
76	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	5
77	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3

78	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
79	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7
80	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	6
81	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
82	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	7
83	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	4
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
85	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	10
86	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	7
87	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	6
88	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	6
89	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	6
90	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4
91	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
92	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	6
93	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4
94	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6
95	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	7
96	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11
97	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7
98	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	7
99	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12
100	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2
101	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	3
102	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	5
103	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	7

104	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	7	
105	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	5	
106	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5	
107	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	
108	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7	
109	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6	
110	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	
111	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	
112	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7	
113	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	5	
114	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	7	
115	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	7	
116	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	9	
117	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
118	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	6	
119	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9	
120	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	6	
121	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
122	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2
123	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	10	
124	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	6
125	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9
126	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	6
127	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10
128	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	8
129	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3

130	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6
131	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
132	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	4
133	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
134	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
135	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	9
136	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	6
137	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
138	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	5
139	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
140	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	8
141	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10
142	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	6
143	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3
144	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12
145	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
146	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	9
147	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10
148	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	5
149	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
150	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7
151	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	7
152	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
153	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
154	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

156	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	8
157	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
158	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
159	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	5
160	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
161	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9
162	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
163	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
164	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5
165	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	7
166	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	8
167	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	5
168	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	6
169	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8
170	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	5
171	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5
172	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	7
173	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6
174	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	4
175	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	8
176	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
177	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
178	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9

Lampiran 6. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji Validitas

No	r hitung	r tabel	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Keterangan
1.	0,200	0,147	0,200 > 0,147	Valid
2.	0,284	0,147	0,284 > 0,147	Valid
3.	0,208	0,147	0,208 > 0,147	Valid
4.	0,381	0,147	0,381 > 0,147	Valid
5.	0,156	0,147	0,156 > 0,147	Valid
6.	0,011	0,147	0,011 > 0,147	Tidak Valid
7.	0,512	0,147	0,512 > 0,147	Valid
8.	0,389	0,147	0,389 > 0,147	Valid
9.	0,111	0,147	0,111 > 0,147	Tidak Valid
10.	0,168	0,147	0,168 > 0,147	Valid
11.	0,202	0,147	0,202 > 0,147	Valid
12.	0,110	0,147	0,110 > 0,147	Tidak Valid
13.	0,179	0,147	0,179 > 0,147	Valid
14.	0,066	0,147	0,066 > 0,147	Tidak Valid
15.	0,390	0,147	0,390 > 0,147	Valid
16.	0,276	0,147	0,276 > 0,147	Valid
17.	0,315	0,147	0,315 > 0,147	Valid
18.	0,462	0,147	0,462 > 0,147	Valid
19.	0,477	0,147	0,477 > 0,147	Valid
20.	0,285	0,147	0,285 > 0,147	Valid
21.	0,302	0,147	0,302 > 0,147	Valid
22.	0,539	0,147	0,539 > 0,147	Valid
23.	0,463	0,147	0,463 > 0,147	Valid
24.	0,340	0,147	0,340 > 0,147	Valid
25.	0,496	0,147	0,496 > 0,147	Valid
26.	0,570	0,147	0,570 > 0,147	Valid
27.	0,371	0,147	0,371 > 0,147	Valid
28.	0,614	0,147	0,614 > 0,147	Valid
29.	0,209	0,147	0,209 > 0,147	Valid
30.	0,575	0,147	0,575 > 0,147	Valid
31.	0,331	0,147	0,331 > 0,147	Valid
32.	0,622	0,147	0,622 > 0,147	Valid
33.	0,543	0,147	0,543 > 0,147	Valid
34.	0,113	0,147	0,113 > 0,147	Tidak Valid
35.	0,562	0,147	0,562 > 0,147	Valid
36.	0,276	0,147	0,276 > 0,147	Valid

37.	0,447	0,147	0,447 > 0,147	Valid
38.	0,237	0,147	0,237 > 0,147	Valid

Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	178	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	178	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,710	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item01	20,06	17,414	,149	,708
item02	20,20	17,281	,058	,713
item03	20,07	17,442	,103	,709
item04	20,11	17,294	,119	,709
item05	20,05	17,608	-,035	,711
item06	20,62	16,249	,274	,700
item07	20,29	16,917	,139	,709
item08	20,24	17,438	-,002	,717
item09	20,38	17,140	,058	,716
item10	20,21	17,216	,077	,712

item11	20,46	16,159	,299	,698
item12	20,45	16,791	,138	,710
item13	20,19	17,124	,120	,709
item14	20,67	15,486	,491	,682
item15	20,67	15,477	,491	,682
item16	20,10	17,160	,210	,705
item17	20,12	17,336	,086	,710
item18	20,57	16,077	,314	,696
item19	20,37	16,506	,226	,703
item20	20,16	17,195	,112	,709
item21	20,76	16,173	,333	,695
item22	20,74	16,340	,279	,699
item23	20,88	16,990	,149	,708
item24	20,83	16,235	,354	,695
item25	20,12	17,415	,049	,711
item26	20,46	15,865	,377	,691
item27	20,24	16,803	,196	,705
item28	20,54	15,888	,363	,692
item29	20,85	16,163	,396	,692
item30	20,63	16,120	,310	,697
item31	20,48	16,319	,256	,701
item32	20,30	16,653	,208	,704
item33	20,66	16,532	,207	,705

Lampiran 7. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penggunaan Smartphone	178	8	20	14,93	2,625
Valid N (listwise)	178				

Distribusi Frekuensi kategorisasi penggunaan *smartphone*

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kotegori
1.	$x \geq 17,555$	29	16,3%	Tinggi
2.	$12,305 \leq x < 17,555$	129	72,5%	Sedang
3.	$x < 12,305$	20	11,2%	rendah
Total		178	100%	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
aktivitas_fisik	178	0	13	6,11	2,649
Valid N (listwise)	178				

Distribusi Frekuensi Kategorisasi Aktivitas Fisik

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kotegori
1.	$x \geq 8,759$	35	19,7%	Tinggi
2.	$3,461 \leq x < 8,759$	127	71,3%	Sedang
3.	$x < 3,461$	16	9%	rendah
Total		178	100%	

Lampiran 8. Uji Normalitas dan Linieritas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		178
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,55382416
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,057
	Positive	,057
	Negative	-,051
Test Statistic		,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
aktivitas fisik * penggunaan smartphone	178	100,0%	0	0,0%	178	100,0%

Report

aktivitas fisik

penggunaan smartphone	Mean	N	Std. Deviation
8	6,67	3	,577
10	4,40	10	2,716
11	5,43	7	2,992

12	6,57	7	3,735
13	5,71	17	2,144
14	5,44	34	2,163
15	6,52	25	2,452
16	5,23	26	1,966
17	6,75	20	2,403
18	6,60	15	3,334
19	9,20	5	3,033
20	8,78	9	2,863
Total	6,11	178	2,649

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
aktivi Between (Combined)	200,785	11	18,253	2,911	,002
tas Groups Linearity	87,356	1	87,356	13,930	,000
fisik * Deviation from Linearity	113,429	10	11,343	1,809	,063
peng Within Groups	1040,968	166	6,271		
guna Total	1241,753	177			
an					
smar					
tpho					
ne					

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
aktivitas fisik * penggunaan smartphone	,265	,070	,402	,162

Lampiran 9. Uji Regresi Sederhana

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	penggunaan smartphone ^b		Enter

a. Dependent Variable: aktivitas fisik

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,265 ^a	,070	,065	2,561

a. Predictors: (Constant), penggunaan smartphone

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	87,356	1	87,356	13,318	,000 ^b
	Residual	1154,397	176	6,559		
	Total	1241,753	177			

a. Dependent Variable: aktivitas fisik

b. Predictors: (Constant), penggunaan smartphone

Coefficients^a









Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,115	1,112		1,902	,059
	penggunaan smartphone	,268	,073	,265	3,649	,000

a. Dependent Variable: aktivitas fisik


Lampiran 10. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Adhitya Iswahyudi
NIM : 17601241068
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	28-03-2020	Konsultasi judul	
2.	27-06-2020	Bimbingan bab 1-3	
3.	29-06-2020	Revisi bab 1-3 dan penambahan jurnal terkait	
4.	06-07-2020	Konsultasi penelitian	
5.	08-07-2021	Revisi bab 3 pada validitas dan reliabilitas	
6.	23-07-2021	Bimbingan bab 4-5	
7.	27-07-2021	Revisi bab 4-5 dan penambahan jurnal terkait	
8.	31-07-2021	Bimbingan bab 1-5 melalui <i>Google Meet</i>	

Ketua Jurusan POR


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

