

**PERBEDAAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH
PERKOTAAN DAN PEDESAAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan



Oleh:

Satya Andika

NIM. 16604221070

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2020

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PERBEDAAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH
PERKOTAAN DAN PEDESAAN

Disusun Oleh:

Satya Andika

NIM. 16604221070

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

Yogyakarta, 1 September 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Satya Andika
NIM : 16604221070
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Perbedaan Penggunaan Media *Digital* dan
Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di
Daerah Perkotaan dan Pedesaan.

Menyatakan bahwa skripsi ini asli karya saya sendiri. Selama pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai landasan teori dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Sleman, 1 September 2020

Yang Menyatakan,



Satya Andika

NIM. 16604221070

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi


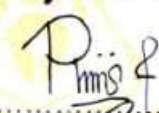
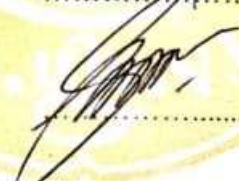
PERBEDAAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH
PERKOTAAN DAN PEDESAAN

Disusun Oleh:
Satya Andika
NIM. 16604221070

Telah dipertanggunghkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.		23/9 2020
Ketua Penguji/Pembimbing Riky Dwihandaka, M.Or.		22/9 2020
Sekretaris Penguji Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D.		21/09 2020
Anggota Penguji		

Yogyakarta, September 2020
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta



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

MOTTO

“Waspadalah Terhadap Senyum, Karena Singa Memperlihatkan Taringnya jika
Hendak Menerkam”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan puji syukur kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak ibu tercinta, yaitu bapak (Alm) Aiptu Suparman dan ibu Musini yang telah memberikan semangat, dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti.
3. Kakak-kakaku tersayang, yaitu Dian Andi Utama, Andriana Novitasari, Praptanti Rahayu, Heri Yogo Prayadi yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta semangat dan doa.

**PERBEDAAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH
PERKOTAAN DAN PEDESAAN**

Oleh:

Satya Andika

16604221070

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui adakah perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif komparatif, dengan perhitungan persentase. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner, subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SDN Sleman 5 dan SDN Ngablak. Pengujian instrumen menggunakan Validitas dan Realibilitas. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisis data metode analisis data menggunakan *Univariat Analysis* dan *statistik komparatif* dengan uji-t. Dengan jumlah responden 111 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang dilakukan oleh peneliti yang menggunakan aplikasi SPSS for Windows 16.00 serta bantuan *Microsoft Excel* menunjukkan bahwa, penggunaan media *digital* di perkotaan dan pedesaan memiliki nilai signifikansi 0,356 yang artinya lebih dari 0,05, kemudian aktivitas jasmani di perkotaan dan pedesaan memiliki nilai signifikansi 0,004 yang artinya kurang dari 0,05. Dapat dikatakan H_{a_1} , H_{o_1} , H_{o_2} ditolak dan H_{a_2} diterima yaitu terdapat perbedaan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di SDN Sleman 5 dan SDN Ngablak.

Kata Kunci: *penggunaan media digital, aktivitas jasmani, perbedaan.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan kehendak-Nya penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dan Pedesaan” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini saya sampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat dan yang saya hormati:

1. Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, arahan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. Selaku Dosen Pembimbing Akademik peneliti yang senantiasa membimbing peneliti dalam urusan akademik.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., Ketua Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta Dosen dan Staf yang telah memberikan bantuan serta fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Tasmiyah, S.Pd.I. Kepala Sekolah Dasar Negeri Sleman 5 Kabupaten Sleman yang telah memberikan izin serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Wahyu Dwiyanto, S.P.d. Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Sleman 5 yang telah memberikan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh keluarga yaitu, ibu dan kakak-kakak saya yang selalu memberikan semangat, dukungan dan dorongan serta memberikan apa saja yang saya butuhkan selama kuliah sampai selesai.

8. Sahabat-sahabat saya yang selalu ada dalam keadaan apapun dan selalu memberikan semangat serta dorongan.
9. Teman-teman seperjuangan PGSD Penjas Kelas A Angkatan 2016 yang selalu ada dalam keadaan apapun serta yang telah memberikan bantuan selama dibangku perkuliahan ini. Terimakasih atas beribu pengalaman dan kenangan yang telah diberikan kepada saya.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan, yang telah memberikan semangat dan bantuan materi maupun pikiran kepada saya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas kepada saya dapat menjadi amalan dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT serta saya berharap Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Sleman, 29 Agustus 2020

Penulis,



Satya Andika

NIM. 16604221070

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Aktivitas Jasmani	7
2. Hakikat Media <i>Digital</i>	15
3. Hakikat Siswa	17
4. Karakteristik Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar	18

5. Hakikat Perkotaan dan Pedesaan.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Deskripsi Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Uji Instrumen	29
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Penelitian.....	46
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bar Penggunaan Media <i>Digital</i>	35
Gambar 2. Bar Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani	37
Gambar 3. Bar Penggunaan Media <i>Digital</i>	39
Gambar 4. Bar Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak.....	11
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	27
Tabel 3. Kisi-kisi Angket Uji Coba	28
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	31
Tabel 5. <i>Reliability Statistic</i>	32
Tabel 6. Rumus Pengkategorian	32
Tabel 7. Deskripsi Statistik Penggunaan Media <i>Digital</i>	34
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media <i>Digital</i>	34
Tabel 9. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani.....	36
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani.....	36
Tabel 11. Deskripsi Statistik Penggunaan Media <i>Digital</i>	37
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media <i>Digital</i>	38
Tabel 13. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani.....	39
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani.....	40
Tabel 15. Hasil Normalitas Data.....	41
Tabel 16. Hasil Uji Statistik dengan <i>Independent Sampel t-test</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	53
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba	54
Lampiran 4. Data Hasil Uji Coba.....	59
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	60
Lampiran 6. Data Penelitian Perkotaan.....	64
Lampiran 7. Data Penelitian Pedesaan.....	65
Lampiran 8. Hasil Analisis Data	66
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media *digital* yang berupa komputer, *gadget*, *laptop* dan lainnya merupakan alat elektronik yang semakin berkembang pada masa kini. Sedangkan *Gadget* dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Contohnya: komputer, *handphone*, *game* dan lainnya (Puji Asmaul, 2017). Kebanyakan alat yang dikategorikan sebagai *smartphone* menggunakan sistem operasi yang berbeda, dalam hal fitur, kebanyakan *smartphone* mendukung sepenuhnya fasilitas surel dengan fungsi pengatur personal seperti menyertakan miniatur papan ketik QWERTY, layar sentuh atau D-pad, kamera, pengaturan daftar nama, penghitung kecepatan, navigasi peranti lunak dan keras, kemampuan membaca dokumen bisnis, pemutar musik, penjelajah foto, dan melihat klip video, penjelajah internet, atau hanya sekedar akses, aman untuk membuka surel perusahaan. Fitur yang paling sering ditemukan dalam *smartphone* adalah kemampuannya untuk menyimpan daftar nama sebanyak mungkin (Intan Trivena Marina Daeng, 2017).

Namun dampak dari penggunaan media *digital* seperti *handphone*, *smartphone*, dan lainnya juga memberikan dampak yang cukup menakutkan, sebab seiring dengan pengaktifan *handphone* itu sendiri juga keluar radiasi yang berada didekat kepala pemakai ketika sedang melakukan pembicaraan. Hal itu merupakan suatu kondisi dimana kepala pemakai memungkinkan terkena banyak gelombang dan radiasi (Darut T Riyadi, 2003). Ada dampak dari aplikasi yang

terdapat di media digital yaitu dampak negatif Media Sosial; Pertama, Sebagai ungkapan dari perasaan, seperti keluhan mengenai pekerjaan yang sudah terlalu banyak, siswa yang bosan dengan pelajarannya, tidak cocok dengan teman, bisa juga pacar yang tidak setia, bahkan ada yang mengeluhkan tentang sifat suami atau istrinya sendiri. Kedua, ungkapan untuk mencela seseorang, saling mencela di media sosial dapat memperburuk keadaan. Ketiga, pamer merupakan rasa ingin menunjukkan sesuatu ke orang lain demi mendapatkan pujian. Pamer dapat dikatakan sombong, hal tersebut dapat menimbulkan rasa cemburu sehingga banyak orang ingin bersaing untuk memperlihatkan siapa yang lebih mampu (Noura R, 2013).

Kemudian penggunaan media *digital* juga perlu memerhatikan durasi untuk mengontrol penggunaannya. Berdasarkan Horrigan (2002), terdapat dua hal mendasar yang harus di amati untuk mengetahui pengaruh penggunaan *gadget* seseorang, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet. Durasi ideal yang baik untuk menggunakan teknologi dalam satu hari adalah sekitar 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Individu yang menggunakan lebih dari durasi ideal tersebut kerja otaknya akan terganggu dan bermasalah dalam bersosialisasi (Andrew, 2013).

Oleh karena itu, penggunaan media *digital* juga berdampak buruk bagi penggunanya. Salah satunya adiksi *smartphone* yang artinya individu dalam menggunakan *smartphone* dengan berulang dan berlebihan serta mengesampingkan dampak negatif yang ditimbulkan. Individu yang mengalami

adiksi *smartphone* salah satunya dikarenakan memiliki keterampilan sosial yang rendah. Salah satu bentuk keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan individu adalah empati (Pinasti, 2017). Sedangkan Kwon dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphoneaddictions* adalah individu sebagai perilaku yang berikatan atau kecanduan dengan *smartphone* yang kemudian memungkinkan timbulnya masalah sosial seperti menarik diri, kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Lalu, penggunaan media *digital* oleh anak di daerah perkotaan kemungkinan berbeda. Berdasarkan Undang-undang No. 32 tahun 2004, tentang Pemerintahan Daerahsama dengan UU No.24 / 1992 : Kawasan perkotaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial dan kegiatan ekonomi. Berdasarkan Paul H. (2005) memberi batasan-batasan sebagai berikut Berdasarkan statistik, Pedesaan adalah daerah yang mempunyai penduduk lebih dari 2500 orang, berdasarkan psikologi sosial, Pedesaan adalah daerah dimana pergaulan ditandai dengan keakraban dan keramah-tamahan, berdasarkan ekonomi, Pedesaan adalah daerah yang pokok kehidupan masyarakatnya berasal dari pertanian.

Oleh karena itu, berdasarkan pengamatan peneliti di SDN Sleman 5 anak anak yang menggunakan Media *Digital* berbentuk *gadget* di lingkungan sekolah sangatlah banyak. Dikarenakan peneliti melihat banyak anak-anak yang membawa *gadget* dan menggunakannya pada saat di luar kegiatan belajar mengajar.

Sebenarnya, anak-anak dilarang membawa *gadget* di sekolah, tetapi ada anak yang beralasan untuk memberi kabar kepada orang tua untuk menjemput pada saat jam pulang sekolah. Tidak hanya di sekolah, peneliti juga mengamati anak-anak yang berada di sekitar rumah banyak yang menggunakan *gadget* untuk menonton video di *youtube*, namun juga ada yang hanya menggunakannya untuk bermain *game*. Akibatnya, aktivitas jasmani mereka berkurang karena hanya duduk bermain *gadget*.

Sedangkan dari hasil observasi di SDN Ngablak siswa dalam proses pembelajaran tidak diijinkan membawa media *digital* seperti *handphone*, *laptop*, *tablet*, dan lainnya. Sehingga pada waktu istirahat anak dapat menggunakan waktu istirahat untuk melakukan aktivitas jasmani seperti berlari, ada juga yang duduk sambil mengobrol bersama teman dan ada juga yang sedang makan. Namun pada saat istirahat masih sedikit siswa yang melakukan aktivitas jasmani.

Berdasarkan permasalahan, fenomena, kondisi, dan kenyataan, rata-rata penggunaan media *digital* sangat berpengaruh terhadap aktivitas jasmani siswa sekolah dasar. Sehingga peneliti termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian guna mengetahui seberapa besar pengaruh media *digital* terhadap aktivitas jasmani serta seberapa sering anak-anak menggunakan media *digital* dibandingkan melakukan aktivitas jasmani. Serta perbedaan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat dampak negatif dan positif dari penggunaan media *digital*
2. Belum diketahui durasi antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani.
3. Belum diketahuinya perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa signifikan perbedaan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta menjadi bahan kajian dalam dunia pendidikan

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengetahui penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani pada anak sekolah dasar.

a. Bagi sekolah

penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan kepada sekolah sehingga dapat memberikan sosialisasi atau penyuluhan mengenai dampak positif maupun negatif penggunaan media *digital* bagi anak-anak.

b. Bagi Guru

Sebagai tambahan informasi bagi guru agar selalu memperhatikan peserta didiknya terutama tentang pengaruh pemakaian media *digital* secara berlebihan.

c. Bagi Orang Tua

Dapat memberikan pantauan terhadap pemakaian media *digital* agar tidak menggunakan secara berlebih.

d. Bagi Masyarakat penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan mereka terutama dalam penggunaan media *digital*, aktivitas jasmani dan olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian aktivitas jasmani

Pengertian aktivitas jasmani adalah aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal (Zourikian, Jarock, and Mulder, 2010: 12-1). Berdasarkan pendapat Andriyani (2014: 62) aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan. Sedangkan Widodo (2014: 3) menyatakan aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan atau mengeluarkan energi dari dalam tubuh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani yaitu gerak yang dilakukan manusia karena adanya kontraksi otot rangka yang membakar kalori dan berfungsi menjaga serta meningkatkan kesehatan tubuh.

Aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari sangat bermacam-macam, seperti; bangun tidur, menyapu, bersepeda, jalan, lari, berangkat sekolah, mandi, sarapan, mencuci baju dan lainnya. Berdasarkan Tomporowski dkk (2008: 120) dalam penelitian mereka menyimpulkan bahwa anak-anak dikategorikan sehat secara fisik dapat melakukan tugas-tugas kognitif lebih cepat dan menampilkan aktivitas yang lebih besar dibandingkan anak-anak

yang kurang bugar. Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko utama yang independen pada kesehatan. Gaya hidup yang aktif akan mengurangi risiko pada kesehatan masyarakat. Hal tersebut dapat dimulai pada masa kanak-kanak. Pada masa ini anak-anak akan merespon pelatihan-pelatihan secara berbeda daripada orang dewasa. Anak-anak mempunyai imajinasi yang kuat untuk melakukan berbagai aktivitas jasmani. Namun demikian, program kebugaran jasmani untuk anak-anak harus mengakomodasi perbedaan ini. Perbedaan yang dimaksud tersebut secara sederhana dapat dimasukkan ke dalam aktivitas jasmani harian anak. Memberikan ruang gerak dan waktu bagi anak untuk bermain bersama teman sebaya merupakan program kebugaran jasmani terselubung. Anak-anak secara tidak sadar akan melakukan latihan melatih aerobik mereka dengan bersepeda, berlarian atau bermain kejar-kejaran dengan teman mereka. Latihan kekuatan otot dan lengan dengan bergelantungan dan memanjat.

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2011) merekomendasikan untuk anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik yang kuat. Aktivitas fisik dalam jumlah yang besar dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Harus mencakup kegiatan yang memperkuat otot dan tulang, minimal 3 kali dalam seminggu.

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

Banyak studi menunjukkan bahwa melakukan aktivitas jasmani secara teratur memiliki banyak manfaat bagi anak-anak dan remaja, manfaat beraktivitas jasmani menurut Andriyani (2014: 63) yaitu:

- 1) Meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot
- 2) Meningkatkan kesehatan tulang
- 3) Meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler
- 4) Membentuk komposisi tubuh yang baik

Pada semua kalangan umur aktivitas jasmani diperlukan untuk meningkatkan kebugaran. Bergerak aktif sepanjang hari secara sederhana lebih baik dari pada tidak melakukan. Selanjutnya Lutan (2002: 10) juga mengemukakan bahwa aktivitas jasmani yang teratur bermanfaat untuk mencegah:

- 1) Kematian terlalu dini
- 2) Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung
- 3) Diabetes
- 4) Tekanan darah tinggi
- 5) Kanker usus
- 6) Kolesterol tinggi

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas jasmani yaitu untuk menjaga tubuh agar tetap bugar. Tetapi tidak cuma itu saja, melainkan dapat mencegah berbagai penyakit yang dapat membahayakan bagi tubuh manusia.

c. Tipe-tipe Aktivitas jasmani

Berdasarkan Andriyani (2014: 64) panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tiga tipe aktivitas, yaitu aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Aktivitas aerobik

Jenis aktivitas yang dilakukan bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat serta membuat kita lebih bertenaga. Anak-anak dapat melakukan aktivitas aerobik seperti melompat, meloncat, lompat tali, menari, berenang, dan bersepeda. Aktivitas aerobik ini akan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Anak-anak sering melakukan aktivitas aerobik tersebut secara cepat dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan pendapat Sumosardjuno (1995: 91) keuntungan dari beraktivitas olahraga aerobik secara teratur adalah sebagai berikut:

- a) Risiko gangguan jantung dan peredaran darah akan berkurang
- b) Penurunan tekanan darah tinggi secara teratur
- c) Penurunan lemak dalam darah dan terjadi peningkatan lemak baik dalam tubuh
- d) Tulang-tulang, persendian, dan otot-otot menjadi lebih kuat

2) Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot membuat otot bekerja lebih daripada aktivitas biasa harian. Aktivitas penguatan otot anak-anak tidak terstruktur dan menjadi bagian dari permainan, seperti bermain dengan peralatan pada tempat bermain, memanjat pohon, dan bermain tarik tambang. Aktivitas penguatan otot dapat juga berupa aktivitas terstruktur seperti mengangkat beban.

3) Aktivitas Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang menghasilkan tenaga pada tulang yang membawa pada pertumbuhan dan kekuatan tulang. Kegiatan yang biasa dilakukan oleh anak-anak yaitu lari, lompat tali, bola basket, sepak bola, dan bermain ingklik. Aktivitas penguatan tulang dapat juga berupa aktivitas aerobik dan penguatan otot. Tabel 1 berikut menunjukkan contoh tipe-tipe aktivitas jasmani bagi anak.

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak

Intensitas/Tipe aktivitas	Contoh aktivitas untuk anak
Aerobik intensitas menengah	Rekreasi aktif, seperti <i>hiking</i> , <i>skateboarding</i> , dan <i>rollerblading</i> Mengendarai sepeda Jalan cepat
Aerobik intensitas tinggi	Permainan aktif yang melibatkan berlari dan memburu seperti permainan kejar-kejaran Mengendarai sepeda Lompat tali Olahraga beladiri seperti karate Berlari Olahraga seperti sepak bola, hoki, basket, renang, dan tenis <i>Ski cross-country</i>
Penguatan otot	Permainan-permainan seperti tarik tambang <i>Push-up</i> yang dimodifikasi (dengan lutut pada lantai) Latihan beban menggunakan berat tubuh atau beban lain

	Memanjat tali atau pohon <i>Sit up</i> Berayun pada peralatan di tempat bermain
Penguatan tulang	Permainan-permainan seperti ingklik Melompat, meloncat, skipping Lompat tali Berlari Olahraga-olahraga seperti senam lantai, bola basket, bola voli, tenis

Catatan: beberapa aktivitas seperti bersepeda, dapat menjadi aktivitas intensitas menengah atau tinggi tergantung dari level usaha (Andriyani, 2014: 64).

d. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Berdasarkan pendapat yang di kemukakan oleh Wirakusumah (2010: 154), pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga pengelompokan, yaitu sebagai berikut:

1) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9 jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

2) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan atau

sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3) Kegiatan Berat

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

Adapun pendapat lain mengenai aktivitas jasmani adalah menurut Nurmalina (2011: 7) yang menggolongkan aktivitas jasmani menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

1) Kegiatan ringan

Kegiatan yang 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

Kegiatan sedang adalah kegiatan yang 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

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 fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

Berdasarkan klasifikasi aktivitas jasmani diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai 3 tingkatan/golongan yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell dalam Nurmalina (2011: 8):

1) Umur

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

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki 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 masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di 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.

2. Hakikat Media Digital

a. Pengertian *Media*

Kata *media* berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara dan pengantar. Gerlach dan Ely (1991) yang dikutip (Arsyad Azhar, 2005: 3) mengatakan bahwa *media* apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan atau sikap. Berdasarkan Fleming (1987) dalam Arsyad Azhar (2005: 3) *media* menunjukkan fungsi atau perannya yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses belajar siswa dan isi pelajaran.

Heinich dan kawan-kawan (1982) yang dikutip Arsyad Azhar (2005: 4) mengemukakan istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. *Media* merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim kepada penerima pesan.

Berdasarkan pendapat Smaldino (2011: 7) *media* adalah bentuk jamak dari perantara (*medium*), merupakan sarana komunikasi. Berasal dari bahasa latin *medium* (antara), istilah ini merujuk pada apa saja yang membawa informasi antara sumber dan penerima. Hal ini sependapat dengan Sanaky (2013: 4), yang mengatakan bahwa media adalah sarana atau alat bantu yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Adapun menurut Sudjana, dkk (1991: 8) menyatakan bahwa “media adalah saluran komunikasi termasuk film, televisi, diagram, materi tercetak, komputer, dan instruktur”.

Berdasarkan kajian di atas dapat disimpulkan bahwa *media* adalah segala sarana atau alat bantu yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran yang tujuannya untuk menyampaikan pesan dari pengirim kepada penerima.

b. Jenis-jenis *Media*

Dalam proses pembelajaran guru atau pendidik sering menggunakan *media* untuk membantu guru dalam menyampaikan materi. *Media* yang dapat digunakan ada beberapa macam seperti media gambar dan video. Berdasarkan Aminuddin (2013: 17), terdapat lima jenis *media* yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran, yaitu:

- 1) *Media Visual*, yaitu *media* yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan indera penglihatan. Contoh: gambar diam atau bergerak.
- 2) *Media Audio*, yaitu *media* yang mengandung pesan dalam bentuk auditif yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan peserta didik untuk memperhatikan.

- 3) *Media Audio-Visual*, yaitu *media* yang merupakan kombinasi dari Audio dan Visual atau biasa disebut *media* pandang-dengar.
- 4) Kelompok *Media Penyaji*, *media* kelompok penyaji ini sebagaimana diungkapkan Donald T. Tosti dan John R. Ball dikelompokkan kedalam tujuh jenis yaitu; 1) kelompok kesatu; grafis, bahan cetak, dan gambar diam, 2) kelompok kedua; *media* proyeksi diam, 3) kelompok ketiga; *media* audio, 4) kelompok keempat; *media* audio visual, 5) kelompok kelima; *media* gambar, 6) kelompok keenam; *mediatelevisi*, 7) kelompok ketujuh; *multimedia*.
- 5) *Media* objek dan *media* interaktif berbasis komputer. *Media* objek merupakan *media* tiga dimensi yang menyampaikan informasi tidak dalam bentuk penyajian, melainkan melalui ciri-ciri fisiknya sendiri, seperti ukuran, bentuk, berat susunan, warna, fungsi, dan sebagainya.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa *media digital* adalah segala alat yang digunakan manusia untuk mempercepat pekerjaannya agar mendapat hasil yang maksimal seperti alat komunikasi dan alat elektronik lainnya.

3. Hakikat Siswa

a. Pengertian Siswa

Berdasarkan pendapat Arifin (2000), menyebut “murid”, maka yang dimaksud ialah manusia didik sebagai makhluk yang sedang berada dalam proses perkembangan atau pertumbuhan menurut fitrah masing-masing yang memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik

optimal yakni kemampuan fitrahnya. Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Selanjutnya menurut Oemar Hamalik (2009: 7), Peserta didik atau siswa merupakan suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa siswa adalah orang atau pelajar yang menerima ilmu pengetahuan dari seorang guru atau orang tua.

Berdasarkan pendapat Muhaimin, dkk. (2005), adapun sifat-sifat dari anak didik (siswa) memiliki sifat umum, antara lain:

- 1) Anak bukanlah miniature orang dewasa sebagaimana statement J.J. Rousseau, bahwa “anak bukan miniatur orang dewasa, tetapi anak adalah anak dengan dunianya sendiri”.
- 2) Peserta didik (murid), memiliki fase perkembangan tertentu, seperti pembagia Ki Hajar Dewantara (Wiraga, Wicipta, Wirama).
- 3) Murid memiliki pola perkembangan sendiri-sendiri.
- 4) Peserta didik (murid), memiliki kebutuhan, diantaranya kebutuhan tersebut adalah sebagaimana dikemukakan oleh para ahli pendidikan seperti L.J.Cionbach, yakni afeksi, diterima orang tua, diterima kawan, *independence*, harga diri.

4. Karakteristik Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar

Pembelajaran bagi siswa Sekolah Dasar merupakan salah satu kegiatan yang membantu mengoptimalkan perkembangannya. Maka dari itu para pengajar sebaiknya dapat memahami karakteristik pertumbuhan dan perkembangan motorik para siswa tingkat Sekolah Dasar ini. Sekar Purbarini Kawuryan (2009: 12) Pendidikan jasmani juga merupakan pembelajaran yang lebih mengutamakan

proses belajar gerak motorik dan mengajarkan ketrampilan gerak motorik sehingga bermanfaat untuk perkembangannya.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Bloom (2009: 43), pada anak usia Sekolah Dasar biasanya sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. ini adalah salah satu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak sekolah dasar walaupun mereka dalam usia yang sama.

Masa usia Sekolah Dasar sering disebut juga sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian ini secara relatif, anak-anak lebih mudah di didik dari pada masa sebelum atau sesudahnya. Masa siswa kelas atas usia 9/10-12/13 tahun, memiliki ciri-ciri berikut:

- a. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit.
- b. Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
- d. Sampai usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.
- e. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- f. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolah.

- g. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama. Dalam permainan itu mereka tidak terikat lagi dengan aturan permainan tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

5. Hakikat Perkotaan dan Pedesaan

Melihat dari segi geografis kota diartikan sebagai suatu sistem jaringan kehidupan yang ditandai dengan kepadatan penduduk yang tinggi dan diwarnai dengan strata ekonomi yang heterogen dan bercorak materialistik. Dapat pula diartikan sebagai bentang budaya yang ditimbulkan oleh unsur-unsur alami dan non alami dengan gejala-gejala pemusatan penduduk yang cukup besar dengan corak kehidupan yang bersifat heterogen dan materialistik dibandingkan dengan daerah di belakangnya (Bintarto, 2008: 5).

Dijelaskan dalam UU No 22/ 1999 Tentang Otonomi Daerah, kawasan perkotaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pelayan jasa pemerintahan, pelayanan sosial dan kegiatan ekonomi. Kota adalah suatu wadah yang memiliki batasan administrasi wilayah seperti kotamadya dan kota administratif. Kota juga berarti suatu lingkungan kehidupan perkotaan yang mempunyai ciri non agraris, misalnya ibukota kabupaten, ibukota kecamatan yang berfungsi sebagai pusat pertumbuhan.

Desa adalah daerah yang terdiri atas satu atau lebih dusun yang digabungkan sehingga merupakan suatu daerah otonomi yang berhak mengatur rumah tangganya sendiri. UU No 22 tahun 1999, dijelaskan bahwa Desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus

kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal usul dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistim pemerintahan nasional dan berada didalam daerah kabupaten

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kawasan perkotaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pelayan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Sedangkan kawasan desa akan terlihat pergaulan hidup yang saling mengenal, mempunyai pertalian perasaan, cara penghidupannya agraris terpengaruh alam dan iklim dan memiliki pekerjaan sambilan non agraris.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Chitta Amanda tahun 2019 dengan judul *"Tanggapan Siswa Kelas VII Terhadap Penggunaan Media Pembelajaran dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 4 Kalasan"*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan siswa kelas VII terhadap penggunaan media pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMPN 4 Kalasan. Hasil dari penelitian ini berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 40%. Hal tersebut diketahui bahwa sebanyak 3 orang siswa atau 8,6% termasuk ke dalam kategori Sangat Tinggi, kemudian 7 orang siswa atau sebanyak 20% termasuk ke dalam kategori Tinggi, 14 orang siswa atau 40% termasuk ke dalam kategori Sedang, 9 orang siswa

atau 25,7% termasuk ke dalam kategori Rendah dan 2 orang siswa atau 5,7% termasuk ke dalam kategori Sangat Rendah.

2. Penelitian Fadhur Aryanto tahun 2019 dengan judul "*Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis ICT oleh Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Se-Kabupaten Sleman*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media pembelajaran berbasis ICT oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA se-kabupaten sleman. Hasil dari penelitian ini berada dalam kategori belum optimal. Hal ini dapat diketahui dengan rincian Sangat Tinggi dengan persentase sebesar 16,13%, Tinggi sebesar 16,13%, Sedang sebesar 25,80%, Rendah sebesar 41,94%, dan Sangat Rendah 0%.

C. Kerangka Berfikir

Kemajuan pembangunan dan teknologi saat ini menimbulkan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan anak-anak. Salah satu dampak negatif yang terjadi adalah tingkat aktifitas jasmani harian siswa di Sekolah Dasar semakin menurun. Hal ini terjadi karena aktivitas jasmani sehari-hari sangat kurang, akibat dari pada saat berpergian seperti pulang pergi sekolah diantar jemput, kemudian ruang gerak di sekolah dan di luar sekolah yang semakin sempit membuat anak-anak kurang aktif bermain dengan aktivitas jasmani. Setiap hari anak-anak menjadi tergantung dengan mesin, yang menyebabkan penurunan tingkat aktivitas jasmani harian siswa sekolah dasar.

Penggunaan media *digital* seperti *handphone*, *laptop* dan media sosial lainnya juga menjadi salah satu penyebab menurunnya aktivitas jasmani anak-anak

sekolah dasar, karena pada masa sekarang ini anak-anak sudah mempunyai *handphone* maupun *laptop* sendiri. Anak cenderung berdiam diri di rumah memainkan *handphone* daripada bermain di luar rumah dengan teman-temannya. Permasalahan ini harus bisa ditangani oleh orang tua untuk mengawasi penggunaan media *digital* anak-anaknya supaya tidak terlalu berlebihan. Anak juga bisa beraktivitas di luar rumah dengan teman-temannya tanpa *gadget* apapun dan lebih bermanfaat untuk aktivitas fisiknya.

Aktivitas jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak pada usia 10-12 tahun memiliki perkembangan fisik, intelektual, sosial dan bahasa yang cenderung meningkat. Terkait hal tersebut, belum diketahui kebenarannya antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani yang dilakukan siswa sekolah dasar baik pada saat di sekolah maupun di rumah, karena belum diketahui juga berapa lama dan untuk apa saja penggunaan media *digital* tersebut serta pembagian antara penggunaan media *digital* dengan melakukan aktivitas fisik di dalam maupun di luar rumah.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut. Hasil penelitian tersebut diharapkan memberikan informasi mengenai penggunaan media *digital* serta aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa. Sehingga orangtua dapat mempertimbangkan keefektifan dan keefisien antara penggunaan media *digital*, melakukan aktivitas fisik maupun kegiatan pembelajaran.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan Nasution (2000), Hipotesis adalah dugaan atau jawaban yang belum pasti tentang penelitian. Sedangkan berdasarkan Nursalam (2010) hipotesis

adalah jawaban sementara yang dapat berubah dan terdapat pilihan dari pertanyaan penelitian atau rumusan masalah.

H_{a_1} = ada perbedaan antara penggunaan media *digital* siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

H_{o_1} = tidak ada perbedaan antara penggunaan media *digital* siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

H_{a_2} = ada perbedaan antara aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan

H_{o_2} = tidak ada perbedaan antara aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif komparatif. Berdasarkan pendapat Arikunto (2010: 3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang telah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Berdasarkan Sugiyono (2015: 7), penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan penyajian data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sedangkan penelitian komparatif adalah penelitian yang akan membandingkan dua variabel seperti yang telah dijelaskan oleh Aswarni Sudjud dalam Suharsimi Arikunto (2010: 236) bahwa

Penelitian komparasi akan dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, tentang prosedur kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang lain, kelompok, terhadap suatu idea tau suatu prosedur kerja. Dapat juga membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan-perubahan pandangan orang, grup atau negara, terhadap kasus, terhadap orang, peristiwa, atau ide-ide.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dengan Pedesaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner/angket. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang perbedaan penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dengan Pedesaan.

B. Deskripsi Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sleman 5 dan Sekolah Dasar Negeri Ngablak Kabupaten Sleman. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 9 Maret sampai 31 Agustus 2020. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV-V SDN Sleman 5 dan SDN Ngablak Kabupaten Sleman.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2013: 38) adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Variabel dalam penelitian ini adalah perbedaan penggunaan *Media Digital* dan Aktivitas Jasmani. Secara operasional penggunaan *Media Digital* adalah segala aktivitas yang dilakukan oleh seseorang untuk bekerja maupun memudahkan untuk berkomunikasi. Penggunaan *media digital* ini mencakup 3 manfaat yaitu, hiburan, komunikasi dan edukasi. Kemudian aktivitas jasmani adalah aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal (Zourikian, Jarock, and Mulder, 2010: 12-1). Manfaat beraktivitas jasmani adalah tubuh terjaga agar tetap sehat dan bugar, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Aktivitas jasmani ini terdapat aktivitas ringan, sedang dan berat.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013: 80). Populasi pada penelitian yaitu siswa kelas IV-V SDN Sleman 5. Jumlah keseluruhan siswa ada 60 anak dengan jumlah siswa perempuan 32 anak dan jumlah siswa laki-laki 28 anak. Sedangkan di SDN Ngablak, jumlah keseluruhan siswa ada 51 anak dengan jumlah siswa perempuan 20 anak dan jumlah siswa laki-laki 31 anak.

2. Sampel Penelitian

Sampel berdasarkan pendapat (Sugiyono, 2013: 80) adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Sekolah Dasar	Jumlah Sampel		Total
		Kelas IV	Kelas V	
1.	SD N Sleman 5	31	19	50
2.	SD N Ngablak	24	25	49

Berdasarkan populasi di atas, maka seluruh populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sampel penelitian. Sehingga teknik sampel yang digunakan yaitu seluruh subjek penelitian.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013: 102). Ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir pertanyaan. Sugiyono (2015: 199)

kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responder untuk dijawabnya.

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Guttman. Skala Guttman yaitu tipe pengukuran yang akan mendapatkan jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”, “benar-salah”, ”pernah-tidak pernah”, “positif-negatif” dan lain-lain. Pada skala Guttman selain dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat dibentuk dalam bentuk *checklist*. Jawabannya dapat dibuat dengan skor tertinggi satu dan terendah nol. Misal untuk jawaban ya diberi skor 1 dan tidak diberi skor nol (Sugiyono, 2016: 96).

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah kuesioner milik Privindo M Pratama (2020). Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut.

Tabel 3. Kisi-kisi Angket Uji Coba

Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Item	Jumlah
Perbedaan Penggunaan Media <i>Digital</i> dan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dan Pedesaan	Penggunaan Media <i>Digital</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	38
	Aktivitas Jasmani	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41	

Sebelum diujicobakan, peneliti melakukan validasi kepada Bapak Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph. D. untuk mendapatkan masukan dan saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli maka instrumen dapat digunakan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dengan menitipkan kuesioner kepada guru siswa kelas 4-5 yang menjadi subjek penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas 4-5 di SD N Sleman 5
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa kelas 4-5 yang akan menjadi subjek penelitian
- c. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden.
- d. Peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai tata cara pengisian kuesioner.
- e. Setelah selesai, peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang sudah diisi oleh responden
- f. Selanjutnya proses pengolahan data dan analisis data dengan bantuan *software* program *Microsoft Excel* 2010 dan *SPSS* 16.
- g. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengolah data dan mengambil kesimpulan dan saran.

F. Uji Instrumen

Instrumen sebelum digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang

digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa. Mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah uji coba sebagai berikut

a. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat kesesuaian atau kesahihan sebuah instrumen untuk mengukur subjek yang diteliti. Berdasarkan Suharsimi Arikunto (2005: 167) validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur. Semakin tinggi tingkat kevalidan sebuah instrumen maka semakin valid pula data yang diperoleh.

Sebelum diuji validitasnya, instrumen dalam penelitian ini akan diuji oba terlebih dahulu kepada seseorang yang telah ahli dalam validitas instrumen. Setelah instrumen diuji cobakan kemudian instrumen tersebut akan diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan SPSS 16. Tiap butir soal akan dianalisis menggunakan rumus

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan keadaan atau status sebuah instrumen dapat digunakan untuk mengambil data karena instrumen tersebut baik. Berdasarkan Suharsimi Arikunto (2002: 154) reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Butir soal yang diuji apabila hasilnya negatif, maka korelasi yang diperoleh juga negatif. Berdasarkan Suharsimi Arikunto (2006: 276) indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00.

Untuk menguji reliabilitas instrumen digunakan rumus *Cronbach's Alpha* karena rumus ini sesuai dengan data yang diperoleh yaitu data statistik untuk mencari reliabilitas instrumen yang bukan 0 dan 1. Berdasarkan uji coba instrumen tersebut menunjukkan koefisien sebesar 0,934. Hasil tersebut dapat diartikan reliable karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600.

Setelah dilakukan ujicoba, angket tersebut digunakan sebagai instrumen dalam pengolahan data selanjutnya, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan butir yang sah dari instrumen uji coba, sedang untuk butir yang gugur tidak diikutkan pada pengolahan dalam penelitian. Kemudian diperoleh kisi-kisi kuesioner penelitian sejumlah 21, pernyataan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Item	Jumlah
Perbedaan Penggunaan Media <i>Digital</i> dan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dan Pedesaan	Penggunaan Media <i>Digital</i>	1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22	21
	Aktivitas Jasmani	35, 36, 37, 38	

Tabel 5. *Reliability Statistic*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
.934	21

G. Teknik Analisis Data

a. Analisis Univariat

Model analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

Rumus interval berdasarkan Sudijono (2009: 174) pengategorian yang berpacu pada skor *Mean* dan *Std. Deviation* sebagai berikut.

Tabel 6. Rumus Pengkategorian

No.	Rumus Interval	Kategori
1	$X \geq (M + 1,5 SD)$	Sangat Tinggi
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 S D)$	Sangat Rendah

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

b. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Jika berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan ke uji hipotesis parametik (uji-t). Uji normalitas dilakukan dengan

bantuan SPSS (uji normalitas dengan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov*) dengan kriteria signifikansi $\geq 0,05$.

c. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan *Uji-t*, dengan rumus sebagai berikut:

$$t - \text{test} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{SD_1^2}{N_1 - 1} \right] + \left[\frac{SD_2^2}{N_2 - 1} \right]}} \quad \text{dimana } SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

\bar{X}_1 = Mean pada distribusi sampel 1

\bar{X}_2 = Mean pada distribusi sampel 2

SD_1^2 = Nilai varian pada distribusi sampel 1

SD_2^2 = Nilai varian pada distribusi sampel 2

N_1 = Jumlah individu pada sampel 1

N_2 = Jumlah individu pada sampel 2

Dengan ketentuan jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka berarti ada perbedaan antara pedesaan dan perkotaan. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ berarti tidak ada perbedaan antara pedesaan dan perkotaan.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media *Digital* di Perkotaan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Penggunaan Media *Digital*

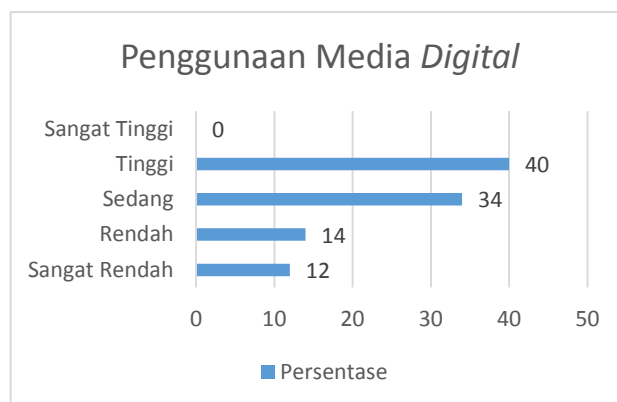
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	50
<i>Mean</i>	11,6
<i>Median</i>	13
<i>Maximum</i>	17
<i>Minimum</i>	0
<i>Std. Deviation</i>	4,4

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan sebagai berikut :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media *Digital*

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X \geq 18,2$	0	0	Sangat Tinggi
2.	$13,8 \leq X < 18,2$	20	40	Tinggi
3.	$9,4 \leq X < 13,8$	17	34	Sedang
4.	$5 \leq X < 9,4$	7	14	Rendah
5	$X < 5$	6	12	Sangat Rendah
	Jumlah	50	100	

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan dapat diketahui bahwa tingkat penggunaan media *digital* siswa kelas IV-V SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman yang memiliki presentase sangat tinggi yaitu 0%, tingkat tinggi 40%, tingkat sedang 34%, tingkat rendah 14%, tingkat sangat rendah 12%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *digital* di SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman berada di kategori tinggi. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Bar Penggunaan Media *Digital*

2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani di Perkotaan

Hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani

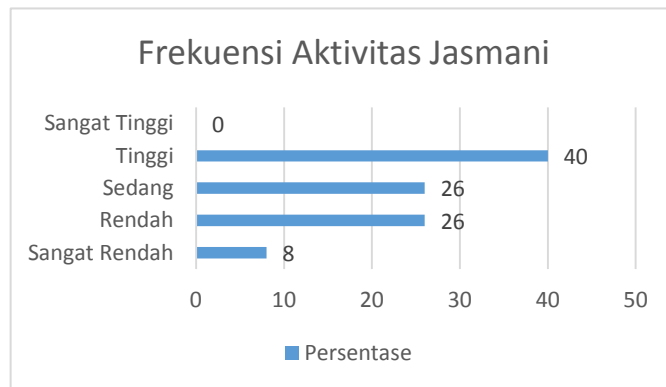
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	50
<i>Mean</i>	2,9
<i>Median</i>	3
<i>Maximum</i>	4
<i>Minimum</i>	0
<i>Std. Deviation</i>	1,2

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X \geq 4,7$	0	0	Sangat Tinggi
2.	$3,5 \leq X < 4,7$	20	40	Tinggi
3.	$2,3 \leq X < 3,5$	13	26	Sedang
4.	$1,1 \leq X < 2,3$	13	26	Rendah
5.	$X < 1,1$	4	8	Sangat Rendah
	Jumlah	50	100	

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan yaitu, sangat tinggi 0%, tingkat tinggi 40%, tingkat sedang 26%, tingkat rendah 26%, tingkat sangat rendah 8%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani di SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman berada di kategori tinggi. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Bar Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

3. Distribusi Penggunaan Media *Digital* di Pedesaan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Penggunaan Media *Digital*

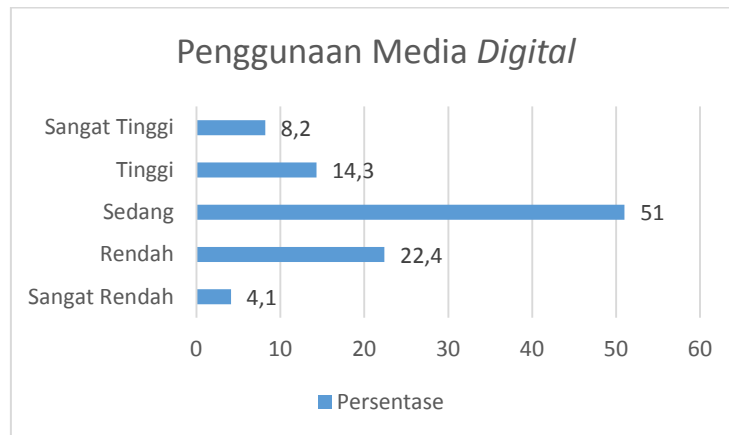
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	49
<i>Mean</i>	8,8
<i>Median</i>	9
<i>Maximum</i>	15
<i>Minimum</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	2,7

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media *Digital*

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X \geq 12,85$	4	8,2	Sangat Tinggi
2.	$10,15 \leq X < 12,85$	7	14,3	Tinggi
3.	$7,45 \leq X < 10,15$	25	51	Sedang
4.	$4,75 \leq X < 7,45$	11	22,4	Rendah
5	$X < 4,75$	2	4,1	Sangat Rendah
Jumlah		49	100	

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan dapat diketahui bahwa tingkat penggunaan media *digital* siswa kelas IV-V SDN Ngablak yang memiliki persentase sangat tinggi yaitu 8,2%, tingkat tinggi 14,3%, tingkat sedang 51%, tingkat rendah 22,4%, tingkat sangat rendah 4,1%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *digital* di SDN Ngablak berada di kategori sedang. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Bar Penggunaan Media *Digital*

4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani di Pedesaan

Hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani

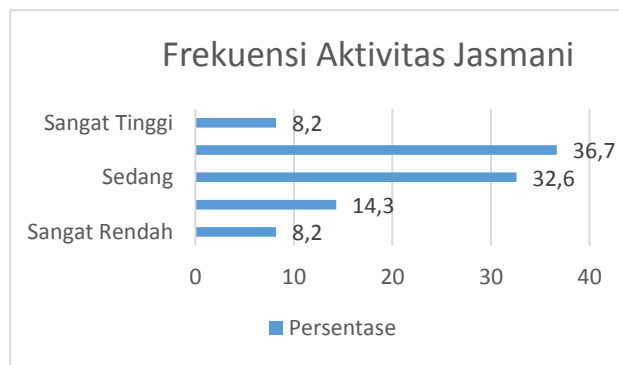
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	49
<i>Mean</i>	2,2
<i>Median</i>	2
<i>Maximum</i>	4
<i>Minimum</i>	0
<i>Std. Deviation</i>	1,0

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X \geq 3,7$	4	8,2	Sangat Tinggi
2.	$2,7 \leq X < 3,7$	18	36,7	Tinggi
3.	$1,7 \leq X < 2,7$	16	32,6	Sedang
4.	$0,7 \leq X < 1,7$	7	14,3	Rendah
5.	$X < 0,7$	4	8,2	Sangat Rendah
Jumlah		49	100	

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan yaitu, sangat tinggi 8,2%, tingkat tinggi 36,7%, tingkat sedang 32,6%, tingkat rendah 14,3%, tingkat sangat rendah 8,2%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani di SDN Ngablak berada di kategori tinggi. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Bar Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

5. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas untuk masing-masing domain adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Normalitas Data

Domain	N	Nilai α	Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)	Hasil
Media Digital dan Aktivitas Jasmani Perkotaan	50	0,05	0,839	Normal
Media Digital dan Aktivitas Jasmani Pedesaan	49	0,05	0,775	Normal

Hasil uji normalitas kedua domain menunjukkan bahwa dari kedua domain memiliki hasil nilai z (signifikansi hitung) lebih besar dari nilai α (signifikansi 0,05). Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

6. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan dilakukan uji *Independent Sampel t-test* untuk masing-masing domain.

Tabel 16. Hasil Uji Statistik Penggunaan Media *Digital* dengan *Independent Sampel t-test*

Domain	Mean	t-hitung	t-tabel	Mean difference
Penggunaan Media <i>Digital</i> (Perkotaan)	11,6400	-0,928	1,98422	-0,78857
Penggunaan Media <i>Digital</i> (Pedesaan)	12,4286			

Hasil uji statistik dengan *Independent Sampel t-test* menunjukkan bahwa nilai *mean*/rata-rata data untuk domain penggunaan media *digital* di perkotaan sebesar

11,6400 dan penggunaan media *digital* di pedesaan sebesar 12,4286. Nilai rata-rata data untuk penggunaan media *digital* di perkotaan dan pedesaan mempunyai selisih angka sebesar 0,7886. Nilai t-hitung penggunaan media yang diperoleh sebesar -0,928 lebih kecil dari t-tabel 1,98422. Maka dapat disimpulkan bahwa H_{a_1} ditolak dan H_{o_1} diterima ($p=0,05$).

Table 17. Hasil Uji Statistik Aktivitas Jasmani dengan *Independent Sampel t-test*

Domain	Mean	t-hitung	t-tabel	Mean difference
Aktivitas Jasmani (Perkotaan)	2.9000	2,984	1,98422	0,67551
Aktivitas jasmani (Pedesaan)	2.2245			

Hasil uji statistik dengan *Independent Sampel t-test* menunjukkan bahwa nilai *mean*/rata-rata data untuk domain aktivitas jasmani di perkotaan sebesar 2,9000 dan aktivitas jasmani di pedesaan sebesar 2,2245. Nilai rata-rata data untuk penggunaan media *digital* di perkotaan dan pedesaan mempunyai selisih angka sebesar 0,6755. Nilai t-hitung penggunaan media yang diperoleh sebesar 2,984 lebih besar dari t-tabel 1,98422. Maka dapat disimpulkan bahwa H_{a_2} diterima dan H_{o_2} ditolak ($p=0,05$).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan perbedaan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan media *digital* kelas IV dan V di SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman memiliki presentase sangat tinggi yaitu 0%,

tingkat tinggi 40%, tingkat sedang 34%, tingkat rendah 14%, tingkat sangat rendah 12%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *digital* di SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman berada di kategori tinggi 40%.

Sedangkan tingkat penggunaan media *digital* siswa kelas IV dan V SD N Ngablak yang memiliki presentase sangat tinggi yaitu 8,2%, tingkat tinggi 14,3%, tingkat sedang 51%, tingkat rendah 22,4%, tingkat sangat rendah 4,1%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *digital* di SD N Ngablak berada di kategori sedang 51%.

Maka dari itu, tingkat penggunaan Media *Digital* pada siswa SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman (perkotaan) dan SD N Ngablak (pedesaan) disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan. Kesimpulan tersebut diperoleh dari uji perbedaan yaitu menggunakan uji-t. Hasil uji-t diperoleh t_{hitung} sebesar -0,928. Pada analisis data diperoleh $-0,928 < 1,98422$ maka dinyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan media *digital* siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan.

Kemudian, Berdasarkan hasil penelitian aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman memiliki persentase yaitu, sangat tinggi 0%, tingkat tinggi 40%, tingkat sedang 26%, tingkat rendah 26%, tingkat sangat rendah 8%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani di SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman berada di kategori tinggi 40%.

Sedangkan hasil penelitian aktivitas jasmani di SD N Ngablak menunjukkan persentase yaitu, sangat tinggi 8,2%, tingkat tinggi 36,7%, tingkat sedang 32,6%, tingkat rendah 14,3%, tingkat sangat rendah 8,2%. Hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa aktivitas jasmani di SD N Ngablak berada di kategori tinggi 36,7%.

Oleh karena itu, frekuensi aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Sleman 5 Kabupaten Sleman (perkotaan) dan SD N Ngablak (pedesaan) terdapat perbedaan. Kesimpulan tersebut diperoleh dari uji perbedaan yaitu menggunakan uji-t. Pada analisis data diperoleh $2,984 > 1,98422$, maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan pedesaan. Steve Stork dan Stephen W. Sanders (2008: 197-199) Aktivitas fisik atau jasmani sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis terhadap anak. Hal ini selaras dengan kutipan Turban, dkk (2012), internet adalah sebuah jaringan besar yang menghubungkan jaringan komputer baik dari organisasi bisnis, organisasi pemerintahan, dan sekolah-sekolah dari seluruh dunia secara langsung dan cepat. Penggunaanya dapat mencakup semua usia, dari kalangan kanak-kanak sampai dewasa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner karena tidak dapat mengawasi secara langsung.

2. Minimnya pengisian dan pengecekan ulang terhadap instrumen untuk mendukung hasil penelitian yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang dilakukan oleh peneliti yang menggunakan aplikasi SPSS for Windows 16.00 serta bantuan *Microsoft Excel* menunjukkan bahwa, penggunaan media *digital* di perkotaan dan pedesaan memiliki nilai signifikansi 0,356 yang artinya lebih dari 0,05. Kemudian aktivitas jasmani di perkotaan dan pedesaan memiliki nilai signifikansi 0,004 yang artinya kurang dari 0,05. Dapat dikatakan H_{a_1} , H_{o_1} , H_{o_2} ditolak dan H_{a_2} diterima yaitu terdapat perbedaan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di SDN Sleman 5 dan SDN Ngablak.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Menjadi masukan untuk sekolah sehingga dapat membatasi penggunaan media digital berbasis gadget pada saat berada di lingkungan sekolah.
2. Faktor yang memengaruhi aktivitas jasmani salah satunya penggunaan *gadget*. Dengan demikian penggunaannya sebisa mungkin dibatasi sekaligus diajarkan bagaimana menggunakan *gadget* dengan bijak. Pengawasan orangtua adalah yang paling utama bagi anak.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Orangtua hendaknya dapat mengawasi serta memantau durasi penggunaan media *digital* yang dilakukan anak. Serta memberikan nasihat kepada anak supaya rutin melakukan aktivitas jasmani yang bermanfaat bagi tumbuh kembang motorik anak.
2. Bagi Siswa hendaknya bisa memanfaatkan waktu dan kesempatan untuk beraktivitas, melakukan aktivitas jasmani, serta bersosialisasi dengan teman walaupun di selangi menggunakan media digital.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan mampu mengkaji atau melakukan penelitian yang terkait dengan *Media Digital* dan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar dengan subjek penelitian yang lebih besar dan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin. (2013). *Ensiklopedia mini teknologi informasi*. Bandung: CV. Angkasa.
- Andriyani, F.D. (2014). *Physical activity guidelines for children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 1) Hlm. 61-64.
- Arifin. (2000). *Strategi belajar mengajar*. Jurusan Pendidikan Kimia FPMIPA UPI Bandung.
- Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2005). *Media pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Benjamin S. Bloom, et. Al. (2009). *Taxonomy of educational objective, handbook i: cognitive domain* . New York: David McKay.
- Bintarto, R dan Surastopo Hadi Sumarno. (2008). *Metode analisa geografi*. Jakarta: LP3ES.
- Bintarto,R. (2008). *Interaksi desa kota dan permasalahanya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Chusna, Puji Asmaul. (2017). *Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak*. Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan. Vol. 17, No. 2.
- Daeng, Intan Trivena Marina. (2017). *Penggunaan smartphome dalam menunjang aktivitas perkuliahan*. Jurnal Acta Diurna. Volume VI. Nomor 1.
- Hamalik, O. (2009). *Proses belajar mengajar*. PT bumi Aksara: Jakarta.
- Horrigan, J.B. (2002). *New internet users: what they do online, what they don't, and implications for the, nets future*. Pew Internet and American Life Project pg. 1-27.
- Irawan, J & Armayati L. (2013). *Pengaruh kegunaan gadget terhadap kemampuan bersosialisasi pada remaja*. Riau: Universitas Islam Riau.
- Kawuryan, Sekar Purbarini. (2009). *Handout pendidikan multikultural*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.


- Kwon, M., dkk. (2013). *Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)*. *Plos One*, 8, 12, 1-7.
- Lutan, R, dkk. (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani: orientasi pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani: pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- Muhaimin, dkk. (2005). *Strategi belajar mengajar*. Surabaya: Citra Media.
- Noura, R. (2013). Fungsi positif dan negatif media sosial. Di unduh 2 Februari 2020 dari <http://rainyshaliha.blogspot.com/2013/10/fungsi-positifdan-negatif-media-sosial.html>
- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan & manajemen obesitas*. Elex Media Komputindo. Bandung.
- Pinasti, Dian Asa dkk. (2017). *Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika*. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang Jurnal Empati, Agustus 2017 Volume 7 (Nomor 3), Halaman 183 – 188
- Republik Indonesia. Undang-undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas. Bandung: Permana 2006.
- Riyadi, D. T. (2003). *Manfaat dan bahaya handphone*. Pustaka Anisah.
- Sadoso Sumosardjuno. (1995). *Olahraga dan kesehatan: Dari A Sampai Z*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sanaki, H.A.H. (2013). *Media pembelajaran interaktif - inovatif*. Yogyakarta: KAUKABA DIPANTARA.
- Simanjutkan, V. G., & dkk. (2010). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Dikti.
- Smaldino, S.E. & Lowther, D.L. & Russell, J.D. (2011). *Instructional technology & media for learning*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Steve Stork dan Stephen W. Sanders. (2008). *Physical education in early childhood*. *The Elementary School Journal*, Vol. 108, No. 3 (January 2008), pp. 197-206.

- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tomporowski PD., Davis CL., Miller P.H., Naglieri J. (2008). *Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. educational psychology review*. 20:111–131.
- Turban, E. (2012). *Electronic commerce*. Pearson 7th-Global Edition.
- Undang-Undang No. 22 Tahun 1999 Tentang Pemerintah Daerah
- Undang-undang No. 32 tahun 2004, tentang Pemerintahan Daerah.
- Wirakusumah, ES. (2010). *Perencanaan menu anemia gizi besi*. PT. Trubus Agriwidya. Jakarta.
- Zourikian, N., Jarock C., & Mulder K. (2010). *Physical activity, exercise and sport. in the all about hemophilia: a guide for families, Second Edition*. Canadian Hemophilia Society: Montreal.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 320/UN34.16/PT.01.04/2020 30 Juni 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**


Yth . Kepala SD Negeri Sleman 5
Jl. Letkol Subadri No. 80, Krapyak, Triharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55514

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

Nama	: Satya Andika
NIM	: 16604221070
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Perbedaan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dan Pedesaan
Waktu Penelitian	: 1 Juni - 31 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



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

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Telah Melakukan Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI SLEMAN 5
Jalan Magelang Km 13, Kranggan, Tirtayasa, Sleman, Yogyakarta 55314
Telepon (0274) 867047
E-mail: sdn_sleman5@yohanes.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 97/Slat5/IX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri Sleman 5 Kecamatan Sleman Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama	Satya Andika
NIM	16604221070
Program Studi	PGSD Pemas - S1
Fakultas	Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada tanggal 1 Juni sampai dengan 31 Agustus 2020 di SD Negeri Sleman 5.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 2 September 2020

Kepala Sekolah


Tazariyah, S.Pd.I
Pembina, IV/a
NIP. 19660420-198703-2-014



Lampiran 3. Instrumen Uji Coba

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	
		Ya	Tidak
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti:facebook, twitter, instagram, dan lainnya).	Ya	Tidak
4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital	Ya	Tidak

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

	aplikasi game online		
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. Aktivitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) 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

Lampiran 4. Data Hasil Uji Coba

PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1
1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1
1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0

AKTIVITAS JASMANI														SKOR
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	31
1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	32
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	27
1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	20
1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	21
1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	24
1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	22
1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	21
1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	25
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	10
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	22
1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	19
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	13
1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	8
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	26
1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	18
1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	9

Lampiran 5. 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	
		Ya	Tidak
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).		
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).		
3	Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.		
4	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari		

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

C. Aktivitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
18	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.	Ya	Tidak

19	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak
20	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak
21	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak

Lampiran 8. Hasil Analisis Data

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	21

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.75012748
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.072
	Negative	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.619
Asymp. Sig. (2-tailed)		.839

a. Test distribution is Normal.

--	--

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		49
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.01597105
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.087
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.661
Asymp. Sig. (2-tailed)		.775
a. Test distribution is Normal.		

Group Statistics

daerah		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Penggunaan Media Digital pedesaan	Perkotaan	50	11.6400	4.44816	.62906
	Pedesaan	49	12.4286	3.98957	.56994

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Penggunaan Media Digital pedesaan	Equal variances assumed	.149	.701	-.928	97	.356	-.78857	.84979	-2.47518	.89803
	Equal variances not assumed			-.929	96.253	.355	-.78857	.84885	-2.47348	.89633

Group Statistics

daerah		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Aktivitas jasmani pedesaan	Perkotaan	50	2.9000	1.18235	.16721
	Pedesaan	49	2.2245	1.06586	.15227

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Aktivitas jasmani pedesaan pedesaan	Equal variances assumed	.290	.592	2.984	97	.004	.67551	.22639	.22619	1.12483
	Equal variances not assumed			2.987	96.336	.004	.67551	.22615	.22663	1.12440

Correlations

Notes

Output Created	06-Jul-2020 16:42:40
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0
	Filter <none>
	Weight <none>
	Split File <none>
	N of Rows in Working Data File 20
Missing Value Handling	Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	<p>CORRELATIONS</p> <p>/VARIABLES=item1 item2 item6 item7 item8 item9 item10 item11 item12 item13 item14 item16 item17 item18 item20 item21 item22 item35 item36 item37 item38</p> <p>/PRINT=TWOTAIL NOSIG</p> <p>/MISSING=PAIRWISE.</p>
Resources	Processor Time 00:00:00.125
	Elapsed Time 00:00:00.122

Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani di Perkotaan

Statistics

		Aktivitas Jasmani	Penggunaan Media Digital
N	Valid	50	50
	Missing	0	0
Mean		2.9000	11.6400
Median		3.0000	13.0000
Std. Deviation		1.18235	4.44816
Minimum		.00	.00
Maximum		4.00	17.00

Aktivitas Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	8.0	8.0	8.0
	2	13	26.0	26.0	34.0
	3	13	26.0	26.0	60.0
	4	20	40.0	40.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

Penggunaan Media Digital

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	2.0	2.0	2.0
	1	3	6.0	6.0	8.0
	3	1	2.0	2.0	10.0
	4	1	2.0	2.0	12.0
	7	1	2.0	2.0	14.0
	8	2	4.0	4.0	18.0
	9	4	8.0	8.0	26.0
	11	2	4.0	4.0	30.0
	12	7	14.0	14.0	44.0
	13	8	16.0	16.0	60.0
	14	7	14.0	14.0	74.0
	15	6	12.0	12.0	86.0
	16	4	8.0	8.0	94.0
	17	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani di Pedesaan

Statistics

		jasmani
N	Valid	49
	Missing	0
Mean		2.2245
Median		2.0000
Std. Deviation		1.06586
Minimum		.00
Maximum		4.00
Sum		109.00

AKTIVITAS JASMANI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	8.2	8.2	8.2
	1	7	14.3	14.3	22.4
	2	16	32.7	32.7	55.1
	3	18	36.7	36.7	91.8
	4	4	8.2	8.2	100.0
Total		49	100.0	100.0	

Statistics

Penggunaan Media Digital pedesaan

N	Valid	49
	Missing	50
Mean		8.8776
Median		9.0000
Std. Deviation		2.73582
Minimum		2.00
Maximum		15.00

Penggunaan Media Digital pedesaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	1.0	2.0	2.0
	3	1	1.0	2.0	4.1
	5	5	5.1	10.2	14.3
	6	4	4.0	8.2	22.4
	7	2	2.0	4.1	26.5
	8	4	4.0	8.2	34.7
	9	11	11.1	22.4	57.1
	10	10	10.1	20.4	77.6
	11	2	2.0	4.1	81.6
	12	5	5.1	10.2	91.8
	13	3	3.0	6.1	98.0
	15	1	1.0	2.0	100.0
		Total	49	49.5	100.0
Missing	System	50	50.5		
Total		99	100.0		

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar diambil pada saat penyerahan instrumen dan surat izin penelitian