

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DENGAN  
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI  
DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN  
KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Tomy Setya Prabowo  
NIM. 16601241103

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL TERHADAP AKTIVITAS JASMANI  
PEERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN KABUPATEN  
SLEMAN**

Disusun oleh:

Tomy Setya Prahowo  
NIM 16601241103

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

Yogyakarta 4 Agustus 2020

Mengetahui,

Ketua Jurusan POR



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP. 196107311990011001

Disetujui,

Dosen Pembimbing TAS



Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.

NIP. 1973 10062001122001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tomy Setya Prabowo  
NIM : 16601241103  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Hubungan antara Penggunaan Media Digital dengan  
Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA  
Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman

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

Yogyakarta, Juli 2020  
yang Menyatakan,



Tomy Setya Prabowo  
NIM. 16601241103

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DENGAN  
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI  
DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN  
KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:  
Tomy Setya Prabowo  
NIM. 16601241103

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 Agustus 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Ketua Penguji		22-9-2020
Ahmad Rithaudin, M.Or. Sekretaris Penguji		8-9-2020
Dr. Agus Sumhendartin Suryobroto, M.Pd. Penguji Utama		8-9-2020

Yogyakarta, September 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 0018

## **MOTTO**

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.”

(Thomas Alfa Edison)

Maksimal setiap kesempatan yang ada, minimal benar

(Tomy Setya Prabowo)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk:

1. Bapak dan ibu saya yang sudah memberikan kasih sayang yang berlimpah mulai dari saya lahir hingga saya sudah sebesar ini. Terimakasih juga atas doa yang tak berkesudahan, serta segala hal yang telah orangtua saya lakukan, semua yang terbaik.
2. Kakak-kakak saya yang selalu memberikan *support* dan doa untuk menyelesaikan skripsi.

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DENGAN  
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI  
DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN  
KABUPATEN SLEMAN**

**Oleh:**

Tomy Setya Prabowo

NIM. 16601241103

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman yang berjumlah 189 orang, yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen penggunaan media digital dan aktivitas jasmani menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman, dibuktikan dengan  $r_{x,y} = -0,502 > r_{(0,05)(188)} = 0,142$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani bernilai negatif. Dapat disimpulkan bahwa jika intensitas penggunaan media digital yang dilakukan semakin tinggi, maka aktivitas jasmani siswa akan semakin kurang/rendah

Kata kunci: penggunaan media digital, aktivitas jasmani

**CORRELATIONS BETWEEN THE USE OF DIGITAL MEDIA AND THE  
PHYSICAL ACTIVITIES OF CLASS XI STUDENTS  
IN SMA NEGERI 1 PRAMBANAN  
SLEMAN DISTRICT**

**By:**

*Tomy Setya Prabowo*  
*NIM. 16601241103*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the correlations between the use of digital media and the physical activities of class XI students at SMA Negeri 1 Prambanan, Sleman Regency.*

*This research is a correlational research. The population used was 189 students of class XI at SMA Negeri 1 Prambanan, Sleman Regency, which were taken by total sampling technique. Instrument use of digital media and physical activities using a questionnaire. Data analysis using product moment correlation test.*

*The results showed that there was a significant correlations between the use of digital media and the physical activities of class XI students at SMA Negeri 1 Prambanan, Sleman Regency, as evidenced by  $r_{x.y} = -0,502 > r(0.05)(188) = 0.142$  and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . The correlations between digital media use and physical activity is negative. It can be concluded that if the intensity of the use of digital media is getting higher, the physical activity of the students will be less / lower*

*Keywords: use of digital media, physical activity*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Sahabat terdekat saya yang selalu menyemangati dan menemani mengerjakan skripsi.
7. Teman-teman tercinta PJKR 2016, Terimakasih untuk memori yang kita rajut setiap harinya, atas tawa yang setiap hari kita miliki dan atas solidaritas yang luar biasa, sehingga masa kuliah selama 4 tahun ini menjadi lebih berarti. Semoga saat-saat indah itu akan selalu menjadi kenangan yang paling indah.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman POR angkatan 2016 yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Agustus 2020  
yang Menyatakan,



Tomy Setya Prabowo  
NIM. 16601241103

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Media Digital .....	10
2. Hakikat Aktivitas Jasmani.....	21
3. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani ..	33
4. Karakteristik Peserta Didik SMA .....	35
B. Penelitian yang Relevan .....	37
C. Kerangka Berpikir .....	41
D. Hipotesis Penelitian.....	44
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	47
F. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	53

2. Hasil Uji Prasyarat.....	56
3. Hasil Uji Hipotesis .....	57
B. Pembahasan .....	59
C. Keterbatasan Penelitian .....	63
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir .....	43
Gambar 2. Desain Penelitian .....	45
Gambar 3. Diagram Batang Penggunaan Media Digital Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan .....	54
Gambar 4. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan.....	56

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak .....	26
Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik .....	32
Tabel 3. Jumlah Sampel Penelitian .....	46
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen.....	48
Tabel 5. Norma Penilaian.....	50
Tabel 6. Kriteria Nilai Koefisien Korelasi .....	52
Tabel 7. Deskriptif Statistik Penggunaan Media Digital Peserta Didik XI di SMA Negeri 1 Prambanan.....	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Digital Peserta Didik XI di SMA Negeri 1 Prambanan.....	54
Tabel 9. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan .....	55
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan.....	55
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	57
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Linieritas.....	57
Tabel 13. Koefisien Korelasi Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	72
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	73
Lampiran 3. Angket Penelitian .....	74
Lampiran 4. Data Penelitian Penggunaan Media Digital .....	78
Lampiran 5. Data Penelitian Aktivitas Jasmani.....	85
Lampiran 6. Deskriptif Statistik .....	90
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	92
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas .....	93
Lampiran 9. Uji Korelasi .....	94
Lampiran 10. Tabel r .....	95

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan era globalisasi pada saat ini memberikan pengaruh yang besar terhadap kehidupan manusia. Melalui adanya era globalisasi, individu dituntut untuk terus berkembang serta memiliki kualitas agar mampu bersaing dengan individu yang lain. Hal tersebut membuat peradaban manusia semakin maju, sehingga banyak individu berlomba-lomba menunjukkan eksistensinya agar tidak kalah dengan yang lain (Arifianto, 2018: 3).

*New Media* atau “Media Baru” memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap masyarakat baik secara individu atau masyarakat yang hidup secara berkelompok. Beragam penelitian telah banyak membuktikan bahwa media baru memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap hidup masyarakat secara umum dan secara khusus bagi generasi muda saat ini. Hal ini dapat dilihat bahwa anak-anak yang terlahir pada tahun 2000-an dimana teknologi informasi dan komunikasi mulai berkembang maka sejak pada usia dini mereka sudah diterpa oleh beragam teknologi, terutama pada teknologi berbentuk *gadget*. Bagi generasi muda yang terlahir beriringan dengan lahirnya internet dan juga telepon selular sesungguhnya memiliki perilaku dan tabiat yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Apabila dilihat dalam konteks pendidikan hal ini dapat dilihat langsung dalam tata cara belajar anak-anak dan remaja serta kesenjangan yang terjadi antara peserta didik dan pendidik itu sendiri (Puntoadi, 2011: 1).

Salah satu dampak dari penggunaan *gadget* terlihat pada pergeseran nilai kearifan lokal. Terdapat beberapa bukti terjadinya pergeseran budaya yang dialami oleh masyarakat, diantaranya yakni; pertama, permainan tradisional yang dulunya dimainkan oleh anak-anak sekarang telah tergantikan dengan permainan game online yang dianggap sebagai permainan yang lebih menarik dan menyenangkan, hal ini bisa berakibat dimasa yang akan datang permainan game online akan menggeser posisi permainan tradisional, sedangkan permainan tradisional merupakan salah satu warisan dari nenek moyang dan ciri khas dari karakter masyarakat Indonesia, dan yang lebih mengkhawatirkannya lagi apabila generasi selanjutnya tidak mengenal permainan tradisional budaya bangsa Indonesia. Kedua, masyarakat Indonesia memiliki ciri khas sebagai masyarakat yang ramah tamah dan gotong royong, dengan menggunakan gadget secara terus menerus, maka orang tersebut akan bersikap cenderung autis dan asyik dengan gadget yang digunakannya sehingga hal ini melahirkan sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan di sekitarnya dan hal ini tidak sesuai dengan ciri masyarakat Indonesia seperti yang disebutkan di atas. Ketiga, pada saat seseorang mulai sering menggunakan *gadget*, maka mereka akan lebih senang bergaul dengan media sosial, sehingga hal ini menyebabkan kesulitan berkomunikasi secara langsung dengan orang lain dan menyebabkan menutup diri dari lingkungan sekitar. Hal ini menyebabkan orang seperti ini jauh dari kehidupan bergotong royong yang merupakan salah satu karakteristik budaya bangsa Indonesia (Balya, Pratiwi, & Prabudi, 2018: 179).

Media sosial tercatat mampu membuat anak dan remaja mendapatkan kemudahan ketika harus menyelesaikan tugas sekolah, namun di sisi lain, media sosial juga terbukti memberikan dampak buruk kepada mereka dengan tersedianya informasi yang seharusnya belum boleh diperoleh, dan terhubungkannya anak-anak dan remaja tersebut dengan individu atau kelompok yang dapat membahayakan kehidupannya (Hampton, 2011). Selain memiliki dampak positif, layaknya seperti dua sisi koin yang berbeda. Digitalisasi juga mampu memengaruhi kehidupan peserta didik dalam hal yang negatif, dilansir dari Jamun (2018), mengungkapkan bahwa digitalisasi dapat menimbulkan sifat-sifat apatis, individualis, kecanduan informasi bahkan dapat menciptakan tindak kejahatan. Lebih lanjut lagi peneliti melakukan observasi lapangan dan melakukan wawancara pada peserta didik. Didapatkan hasil bahwa penggunaan tes berbasis digital meningkatkan kemungkinan kecurangan peserta didik, karena mereka jauh lebih mudah mengakses mesin pencarian untuk menemukan jawaban dalam persoalan tes. Selain itu temuan lain dari hasil observasi didapatkan bahwa tingkat kebocoran soal tes berbasis digital lebih tinggi dibandingkan tes berbasis kertas. Dengan kecerdasan dan kelihaihan yang dimiliki peserta didik mereka mampu melakukan *hacking* sistem aplikasi pembelajaran yang digunakan, ternyata setelah dilakukan wawancara dengan pihak sekolah, hal tersebut dapat saja terjadi karena kebocoran akun guru atau pihak yang bersangkutan.

Dalam pandangan lain, Setiawan (2017), mengungkapkan bahwa kecenderungan negatif dari penggunaan teknologi digital dapat menciptakan peserta didik dengan pemikiran yang instan, karena peserta didik memiliki

kecenderungan untuk menggunakan segala hal yang mudah dan instan membuat peserta didik lebih malas untuk melakukan hal-hal yang dapat membuat mereka rumit. Lebih lanjut lagi dalam Muhasim (2017), penggunaan teknologi digital jika tidak dibarengi dengan komitmen dan alur yang benar serta tidak didampingi dengan bijak dapat memberikan kebebasan yang tidak terbatas kepada peserta didik dan dapat menimbulkan efek-efek negatif di luar konten pembelajaran. Pembelajaran digital mengharuskan guru untuk sangat memahami dan menguasai teknologi serta memberikan arahan dan komitmen yang positif kepada peserta didik untuk mencegah hal yang tidak diinginkan dari penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di SMA Negeri 1 Prambanan, diperoleh keterangan bahwa sebagian besar peserta didik sering memainkan *game online* melalui *handphone* minimal 1 jam setiap hari. Jenis permainan *game* yang sering dimainkan contohnya *Player Unknown's Battlegrounds (PUBG)* dan *Mobile Legend*. Peserta didik lebih menyukai bermain *game online* daripada aktivitas yang lain misalnya olahraga atau mengikuti ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah memang ditujukan untuk memfasilitasi peserta didik supaya dapat mengembangkan minat dan bakat siswa menuju tercapainya prestasi melalui olahraga yang diminati (Nurchahyo, 2013: 102).

Wawancara dengan guru PJOK di SMA Negeri 1 Prambanan menunjukkan semakin berkurangnya partisipasi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dari tahun sebelumnya. Bahkan dinyatakan oleh guru

bahwa saat pendataan, sekitar 80,00% peserta didik di SMA Negeri 1 Prambanan membawa *handphone* ke sekolah. Intensitas yang tinggi dalam bermain *game online* dapat membuat peserta didik kecanduan, sehingga berdampak pada kemalasan peserta didik untuk beraktivitas terutama olahraga/jasmani.

Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas jasmani sangat penting untuk dilakukan dengan teratur. Seperti yang diungkapkan Zourikian, Jarock, dan Mulder (dalam Andriyani, 2014: 62) menyatakan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk: (1) meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). meningkatkan kesehatan tulang; (3). meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolik; (4). membentuk komposisi tubuh yang baik.

Kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh anak salah satunya yaitu tren baru. Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia, yaitu media digital. Berdasarkan hal tersebut, orang tua, anak, dan masyarakat luas haruslah bijak dalam menggunakan media digital. Terutama orang tua dalam membimbing dan mengarahkan anaknya dalam menggunakan media digital.

Bermain *game* yang dilakukan dalam jangka waktu lama ( $\geq 2$  jam) tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang baik akan berdampak buruk untuk

kesehatan fisik serta psikis anak. Griffiths (2010: 1) menyatakan bahwa anak laki-laki dan perempuan yang menggunakan layar hiburan (*playstation, game internet, dan lain-lain*) untuk durasi yang lama, dan berpartisipasi dalam olahraga memiliki lebih sedikit masalah emosional dan perilaku, serta memiliki perilaku yang lebih prososial, daripada anak-anak yang hanya menggunakan layar hiburan  $\geq 2$  jam di tiap harinya dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Oleh sebab itu untuk menyiasati agar anak tidak hanya menyukai permainan elektronik yang hanya mampu memenuhi aspek psikis anak, perlu dibentuk suatu alternatif agar anak juga memiliki kegemaran serta minat dalam berolahraga. Olahraga tersebut harus memiliki daya tarik untuk selalu dimainkan oleh anak dan mampu membuat anak senang serta termotivasi untuk memainkannya.

Hanya duduk bermain *game* saja seharian juga membuat anak jadi kurang banyak bergerak. Akibatnya, lama kelamaan kemampuan motorik anak akan menurun, sehingga pertumbuhan badannya jadi tidak maksimal dan anak berisiko mengalami obesitas. Saat bermain *game*, anak tanpa sadar duduk membungkuk atau tiduran. Posisi duduk ini bukanlah posisi duduk yang sehat. Bila anak duduk dalam posisi yang salah terlalu lama, maka bisa membuat ototnya terasa kaku dan nyeri sendi.

Peserta didik saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, lebih sering mencari kesibukan dengan menonton televisi, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses

pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (Wahyuni, 2017: 1)

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Hubungan antara Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian besar peserta didik sering memainkan *game online* melalui *handphone* minimal 1 jam setiap hari.
2. Peserta didik lebih menyukai bermain *gadget* daripada aktivitas olahraga, sehingga kurang melakukan aktivitas fisik.
3. Semakin berkurangnya partisipasi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dari tahun sebelumnya.
4. Belum diketahui hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Apakah ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman.

## 2. Secara Praktis

- a. Guru diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai dampak penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani pada peserta didiknya.
- b. Bagi guru untuk meningkatkan pemahaman mengenai dampak penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani pada peserta didik.
- c. Bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah mengenai dampak penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani peserta didik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Media Digital**

##### **a. Hakikat Media**

Kata media berasal dari bahasa latin "*medius*" yang secara harfiah berarti "tengah", "perantara" atau "pengantar". Secara khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal (Arsyad, 2009: 3). Secara luas, Djamarah (2016: 11) mendefinisikan "media sebagai alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran". Dalam konteks media sebagai sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun dengan peristiwa yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Dengan demikian, media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan.

Selain media merupakan wahana penyalur informasi belajar dan penyalur pesan, Arsyad, (2009: 4) mengemukakan "istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima". Berdasarkan hal tersebut, televisi, film, foto, radio, rekaman audio, gambar yang diproyeksikan, bahan-bahan cetakan dan sejenisnya adalah media komunikasi. Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau

mengandung maksud-maksud pengajaran, maka media itu disebut media pembelajaran.

Media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Sadiman, 2003: 6). Hal tersebut sependapat dengan Heinich (Sutirman, 2013: 15) yang mengartikan media sebagai apa saja yang dapat menyalurkan informasi dari sumber ke penerima informasi. Lebih lanjut, Sutirman (2013: 15) menyatakan bahwa dalam konteks pendidikan, media biasa disebut sebagai fasilitas pembelajaran yang membawa pesan kepada pembelajar.

Selain itu pendapat lain yang dikemukakan oleh Aqib (2011: 88) menyatakan bahwa “media adalah perantara atau pengantar, dan media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan merangsang terjadinya proses belajar pada si pembelajar (peserta didik)”. Gagne yang dikutip oleh Suryobroto (2004: 14), menyatakan media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan peserta didik yang dapat merangsangnya untuk belajar. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah alat bantu yang digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari pengirim ke penerima. Media sebagai alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran.

## **b. Pengertian Media Digital**

Media digital adalah “sistem yang terdesentralisasi dan lebih menekankan pada distribusi muatan media secara bebas dalam jaringan atau komunitas jejaring” (Thomas, 2002: 20). Adapun Baroroh (2016: 54) menegaskan bahwa media digital merupakan salah satu media baru dalam bentuk *gadget*. Perkembangan *gadget* seiring dengan perkembangan zaman menjadi semakin canggih dan praktis untuk digunakan. Secara harfiah digital merupakan konsep yang didasarkan pada 0 dan 1 untuk mnejabarkan off dan on (Muhasim, 2017) lebih lanjut lagi teknologi digital mampu menggabung, menyajikan, atau mengkonversi suatu informasi, memanipulasi dengan cara cropping informasi asli baik itu mengurangi atau menambah informasi tersebut (Wuryanta, 2017). Sehingga dapat dilihat bahwa digital merupakan konsep encoding dan enkripsi data menjadi bentuk data yang paling sederhana yaitu bit serta memiliki kemampuan untuk memanipulasi suatu informasi yang ada.

Media baru adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon genggam canggih. Dua kekuatan utama perubahan awalnya adalah komunikasi satelit dan pemanfaatan komputer. Kunci untuk kekuatan komputer yang besar sebagai sebuah mesin komunikasi terletak pada proses digitalisasi yang memungkinkan segala bentuk informasi dibawa dengan efisien dan saling berbaur (McQuail, 2011:43).

Definisi *new media* secara eksklusif merujuk pada teknologi komputer yang menekankan bentuk dan konteks budaya yang mana teknologi digunakan, seperti dalam seni, film, perdagangan, sains dan diatas itu semua internet.

Sementara *Digital media* merupakan kecenderungan kepada kebebasan teknologi itu sendiri sebagai karakteristik sebuah medium, atau merefleksikan teknologi digital (Dewdney & Ride, 2006 : 8).

Media baru disebut juga *new media digital*. Media digital adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel *optic broadband*, satelit dan sistem gelombang mikro (Flew, 2008:2-3). Ciri-ciri utama internet sebagai media adalah: (1) Teknologi berbasis komputer, (2). Karakteristiknya hibrida, tidak berdedikasi, fleksibel, (3). Potensi interaktif, (4). Fungsi publik dan privat, (5). Peraturan yang tidak ketat, (6). Saling terhubung, (7). Ada dimana-mana/tidak tergantung lokasi, (8). Dapat diakses individu sebagai komunikator, (9) Media komunikasi massa dan pribadi

Poster dalam (McQuail, 2011:151) menyatakan perbedaan media baru dan media lama adalah:

- 1) Media baru mengabaikan batasan percetakan dan modal penyiaran dengan memungkinkan terjadinya percakapan antar banyak pihak.
- 2) Memungkinkan penerimaan secara simultan, perubahan dan penyebaran kembali objek-objek budaya.
- 3) Mengganggu tindakan komunikasi dari posisi pentingnya dari hubungan kewilayahan dari modernitas.
- 4) Menyediakan obyek global secara instan.
- 5) Memasukkan subyek modern/akhir modern ke dalam mesin aparat yang berjaringan.

Media sosial adalah fitur berbasis *website* yang dapat membentuk jaringan serta memungkinkan orang untuk berinteraksi dalam sebuah komunitas. Pada sosial media kita dapat melakukan berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan visual maupun audiovisual. Contohnya

seperti *Twitter, Facebook, Blog, Forsquare* dan lainnya. (Puntoadi, 2011:1). Manfaat sosial media menurut Puntoadi (2011:19) adalah menentukan personal branding yang diinginkan, mencari lingkungan yang tepat, mempelajari cara berkomunikasi, untuk konsistensi dan sebagai *Mix the media. Fantastic marketing result through Social media: "people don't watch TV's anymore, they watch their mobile phones"*.

New Media didefinisikan sebagai produk dari komunikasi yang termediasi teknologi yang terdapat bersama dengan komputer digital (Creeber & Martin, 2009). Definisi lain media *online* adalah media yang di dalamnya terdiri dari gabungan berbagai elemen. Itu artinya terdapat konvergensi media di dalamnya, dimana beberapa media dijadikan satu (Lievrouw & Livistone, 2011). *New Media* merupakan media yang menggunakan internet, media online berbasis teknologi, berkarakter fleksibel, berpotensi interaktif dan dapat berfungsi secara privat maupun secara publik (Mondry, 2008: 13).

Media digital kini sudah menjadi gaya hidup setiap kalangan karena dapat membantu melakukan rutinitas termasuk dalam berkomunikasi. Jenis media digital yang sering digunakan saat ini yaitu *Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Path*, dan lain-lain yang dimana memiliki fungsi sama salah satunya komunikasi. Adapun fungsi lain yaitu dapat sebagai *sharing*, promosi, dan bisnis. Menurut Arifianto & Judhita (2018: 55) media digital yang sering didiskusikan memiliki ciri khas yang tidak dimiliki media lainnya yaitu:

- 1) Semua data konten di media digital bersifat digitalized buka fisik layaknya media massa konten digital adalah data komputer atau data elektronik yang berupa angka-angka yang diterjemahkan komputer atau perangkat keras yang lain.

- 2) Interaktivitas, media digital memungkinkan semua orang, termasuk pembaca dapat terlibat langsung dalam proses diskusi dalam suatu berita.
- 3) Hipertekstual, media digital terdapat hiperteks-hiperteks yang memungkinkan penggunaan mengakses konten yang lain dengan cepat.
- 4) Virtual, semua objek/benda yang di-klik semua terlihat, hal ini karena media digital tidak memiliki objek fisik seperti media masa.
- 5) Simulasi, merupakan sebuah representasi dari suatu peristiwa yang dapat menambah pemahaman terhadap hal tersebut tanpa harus mengalami kejadian secara langsung.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa media baru adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon genggam canggih. Dua kekuatan utama perubahan awalnya adalah komunikasi satelit dan pemanfaatan komputer. Contoh media baru ialah internet, komputer, telepon genggam dan situs. Selain teknologi, media baru juga tidak dapat dipisahkan dengan dunia digital. Hal ini disebabkan karena sebagian besar media baru didominasi oleh produk berteknologi digital yang seringkali memiliki karakteristik yang dapat dimanipulasi, bersifat jaringan, padat, mudah, interaktif dan tidak memihak. Contohnya internet, dari internet saja kita bisa mengambil banyak manfaat.

### **c. Kelebihan dan Manfaat Media Digital**

Jelas media baru memiliki kecepatan untuk melakukan sebuah interaksi, lebih efisien, lebih murah, lebih cepat untuk mendapatkan sebuah informasi terbaru dan *ter-update* informasinya. Kelemahannya pada jaringan koneksi internet saja jika jaringan internet lancar dan cepat maka informasi yang disampaikan kepada pembacanya dengan cepat serta harus ada juga koneksi internet dimana pun berada bersama media baru (*new media/media online*). Internet merupakan salah satu teknologi komunikasi baru juga memiliki

kemampuan untuk membantu kita memilih dan mengatur informasi yang diinginkan atau perlukan dengan lebih efisien. Secara garis besar, internet jauh lebih luwes dalam menjembatani waktu dan jarak dibandingkan media-media yang sudah ada terlebih dahulu. Sebagai media komunikasi, internet mempunyai peranan penting sebagai alat (*channel*) untuk menyampaikan pesan (*message*) dari komunikator/penyalur pesan (*source*) kepada komunikan/penerima pesan (*receiver*).

Sifat dari internet sebagai media komunikasi adalah transaksional, dalam artian terdapat interaksi antar individu secara intensif (terus-menerus) dan ada umpan balik (*feedback*) dari antar individu dalam setiap interaksi tersebut. Selain itu, terdapat partisipasi antar individu dengan mempertimbangkan untung/rugi dalam setiap interaksi. Internet juga dianggap memiliki kapasitas besar sebagai media baru. Tidak hanya memperkecil jarak dalam mengkomunikasikan pesan, teknologi komputer dan internet juga telah berkembang dan mengeliminasi penggunaan koneksi kabel, namun tetap bias memfasilitasi transmisi informasi yang sangat cepat ke seluruh dunia (Bagdakian, 2004:114).

Perkembangan teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses media pembelajaran. Media pembelajaran kini dapat diakses dengan menggunakan komputer maupun perangkat lain yang dapat digunakan untuk menampilkan media tersebut (Juraman, 2014). Pembuatan media pembelajaran juga lebih mudah. Berbagai *software* telah tersedia untuk membuat media pembelajaran. Dukungan *software* inilah yang dapat membuat media pembelajaran semakin menarik dan dapat dengan mudah diproduksi. Media

pembelajaran harus dapat digunakan secara masal, mudah diperbanyak dan digunakan di berbagai tempat (Arsyad, 2017). Media pembelajaran yang berupa multimedia dengan mudah dibuat salinan. Untuk menggunakan multimedia diperlukan perangkat yang mendukung media tersebut (Yazdi, 2015). Kemudahan mengakses media tersebut juga dapat membuat siswa lebih sering membuka kembali materi yang disampaikan diluar jam pelajaran. Kemudahan pengembangan software menggunakan android merupakan keunggulan sistem operasi android. Media pembelajaran yang akan dibuat merupakan sebuah aplikasi android yang akan menampilkan materi pembelajaran.

Kusantati (2014:37) bahwa penggunaan media dalam pembelajaran khususnya PJOK memiliki manfaat yang sangat positif, dalam penyampaian materi dapat diseragamkan, Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik, proses pembelajaran menjadi lebih interaktif, efisiensi waktu dan tenaga, dalam meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Duplikasi dan penyebaran materi dari internet ini bisa mencapai jangkauan yang sangat luas. Satu orang khalayak bisa mengunduh kemudian menyebarkannya pada orang-orang dalam jaringan pertemanan atau jaringan kerjanya. Kemudian pihak yang mendapatkan sebaran itu bisa menyebarkannya lagi pada orang-orang dalam jaringannya, dan seterusnya.

Perkembangan teknologi yang semakin cepat membuat Internet terus berkembang dan tersebar ke segenap elemen lapisan masyarakat, termasuk di Indonesia. Dari kebanyakan pengguna internet menggunakan media sosial juga. Dan survei tertinggi tentang hal yang dilakukan dengan internet adalah

menggunakan media sosial. Media sosial adalah model baru interaksi dalam masyarakat kelebihannya adalah komunikasi tidak lagi terbatas ruang dan waktu. Salah satu media sosial paling banyak penggunanya adalah facebook. Guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan facebook tersebut untuk menjalin komunikasi dengan siswanya tanpa terbatas ruang dan waktu. Dengan pemberian materi sebelum tatap muka di kelas melalui materi yang diunggah guru di facebook, diharapkan pembelajaran saat tatap muka, dapat berjalan lebih baik karena siswa sudah mendapatkan materi yang akan diajarkan hari itu. Dengan materi yang sudah didapat sebelumnya diharapkan siswa lebih aktif saat pembelajaran baik kativ bergerak dan aktif berkomunikasi dengan guru saat pembelajaran berlangsung (Putra, Dwiyoogo, & Supriyadi, 2016).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat media digital yaitu tersedianya akses informasi yang sangat luas. Kamu dapat mencari segala jenis informasi melalui media digital, baik informasi dalam negeri maupun luar negeri. Maka dari itu, pengetahuan siswa akan sangat berkembang dengan adanya media digital ini. Selain itu, informasi yang disediakan media digital dapat diakses kapanpun dan dimanapun selagi ada jaringan internet. Ini merupakan salah satu eksklusifitas yang ditawarkan media digital karena dapat menemukan informasi dengan mudah.

#### **d. Dampak Digitalisasi**

Tidak dapat dipungkiri digitalisasi memberikan dampak nyata pada dunia pendidikan, Suropto, et al. (2014), menjeslaskan dampak positif digitalisasi terhadap dunia pendidikan, meliputi tersedianya media massa untuk

mendapatkandan melakukan publikasi, menciptakan metode-metode pembelajaran yang terbaharu, membuat pembelajaran tidak harus selalu melalui tatap muka, pemenuhan kebutuhan akan fasilitas pendidikan dapat dipenuhi dengan cepat serta dalam kegiatan pembelajaran dapat membuatnya menjadi lebih menarik, efektif, memudahkan penjelasan materi kompleks/abstrak, mempercepat proses yang lama, menghadirkan peristiwa yang jarang terjadi, menunjukkan peristiwa yang berbahaya atau di luar jangkauan. Oleh sebab itu digitalisasi dalam pendidikan mutlak akan terjadi secara alaminya, karena hal tersebut merupakan salah satu cara untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi dalam dunia pendidikan.

Adapun dampak negatif dari digitalisasi terhadap pendidikan seperti yang dikemukakan oleh Sudibyo (2011), bahwa digitalisasi memiliki dampak negatif terhadap dunia pendidikan meliputi menyebabkan pengalihfungsiaan peran guru oleh aplikasi pembelajaran, terpapar dengan konten negatif internet, mengalami overload informasi karena peserta didik menemukan informasi yang tiada hentinya membuat mereka kecanduan dengan hal tersebut, meningkatnya kecanduan terhadap dunia maya, tindakan *cyber crime*, menimbulkan sifat apatis dan individualis di kalangan peserta didik. Segala sesuatu yang ada selalu memiliki dua dampak yang berbeda, hal tersebut merupakan hal yang pasti, sehingga peranan guru menjadi sangat penting untuk mencegah dan menyeimbangkan penggunaan teknologi digital oleh peserta didik dalam ranah pembelajaran.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berpengaruh terhadap pembelajaran digital, dengan dikembangkannya pembelajaran yang

berbasis komputer (*Computer-Based Media*). Media komputer merupakan media yang menarik, atraktif, dan interaktif. Pembelajaran digital memberikan bekal kepada pembelajar berbagai karakter yang menjadi kekuatan dan kelemahan suatu media. Bagaimana suatu media itu bekerja mengemas informasi, apa makna informasi yang dapat diinterpretasi dari program atau kemasan pesannya, sampai pada bagaimana orang yang mendapat pendidikan media itu berpeluang dapat memanfaatkan kelebihan media tersebut untuk mengemas pesan dan menyampaikan informasi. Ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan agar isi pesan dalam satu program komputer dapat dipahami pembelajar, antara lain memberikan informasi tentang ide yang ada dibalik program atau menciptakan situasi diskusi menyangkut pengalaman setiap pembelajar yang diterima dari program komputer (Munir, 2017: 22).

Pada era digital atau era informasi sekarang ini ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat. Perkembangan ini memiliki dampak semakin terbuka dan tersebarnya informasi dan pengetahuan dari dan ke seluruh dunia menembus batas jarak, tempat, ruang dan waktu. Kenyataannya dalam kehidupan manusia di era digital ini akan selalu berhubungan dengan teknologi. Teknologi pada hakikatnya adalah proses untuk mendapatkan nilai tambah dari produk yang dihasilkannya agar bermanfaat. Teknologi telah mempengaruhi dan mengubah manusia dalam kehidupannya sehari-hari, sehingga jika sekarang ini ‘gagap teknologi’ maka akan terlambat dalam menguasai informasi, dan akan tertinggal pula untuk memperoleh berbagai kesempatan maju. Informasi memiliki peran

penting dan nyata, pada era masyarakat informasi (*information society*) atau masyarakat ilmu pengetahuan (*knowledge society*).

## **2. Hakikat Aktivitas Jasmani**

### **a. Pengertian Aktivitas Jasmani**

Manusia sebagaimana diciptakan untuk dapat bergerak, sudah menjadi kebutuhannya untuk melakukan aktivitas fisik. Mengonsumsi asupan untuk tubuh melalui makan dan minum tentu akan mengakibatkan masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan (*overweight*) jika tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik yang setara dengan asupan yang masuk. Thomas, Nelson & Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa aktivitas fisik mengandung segala bentuk pergerakan yang dihasilkan tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, melakukan latihan olahraga, melakukan pekerjaan rumah (mencuci, menyapu), melakukan transportasi (berjalan, bersepeda, menaiki motor), dan rekreasi (olahraga, *outbond*).

Aktivitas jasmani menurut Lutan (2002: 7) adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Corbin & Lindsey (2001: 10) mengungkapkan bahwa melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu dari banyak gaya hidup sehat yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan dan kualitas hidup yang optimal. Kristanti dalam Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang

mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu, menurut Suherman (2000: 88) aktivitas jasmani secara teratur adalah sangat penting untuk dilakukan sepanjang hayat meskipun alasan amat beragam bagi setiap usia yang berbeda.

Aktivitas jasmani tidaklah selalu berupa olahraga akan tetapi segala bentuk aktivitas yang dilakukan dengan gerak otot rangka dan untuk melakukannya membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas pekerjaan rumah seperti menyapu lantai rumah maupun halaman, mengepel, mencuci pakaian menggunakan tangan, membereskan rumah, dan lain sebagainya yang dilakukan sehari-hari juga termasuk dalam aktivitas fisik.

Zourikian, Jarock, dan Mulder (dalam Andriyani, 2014: 62) menyatakan *“Physical activity is any activity that involves some forms of physical exertion and voluntary movements which burn calories and cause a person’s body to work harder than normal condition”*. Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal. Menurut *U.S Department of Health and Human Service* (dalam 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.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh manusia yang diproduksi oleh otot rangka yang dapat menghasilkan pengeluaran energi atau membakar kalori dan memacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan.

#### **b. Manfaat Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani yang dilakukan mempunyai beberapa manfaat. Stork & Sanders (2008: 197-199) aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan 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. Penelitian tentang kejadian aktivitas fisik kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri. Demikian juga orang tua dan pengasuh tampaknya berasumsi bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain diberbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti, cedera, gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan Susanto (2006: 83).

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan.

Zourikian, Jarock, dan Mulder (dalam Andriyani, 2014: 62) menyatakan *“For children and adolescence, the benefits of doing physical activity regularly are: improveing cardiorespiratory and muscular fitness, enhancing bone health, improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable”*. Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk: (1) Meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). Meningkatkan kesehatan tulang; (3). Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic; (4). Membentuk komposisi tubuh yang baik.

Lutan (2002: 10), menyatakan bahwa manfaat aktivitas jasmani untuk remaja antara lain:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti juga kekuatan tulang dan persendian, mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga;
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik;
- 3) Meningkatkan fleksibilitas;
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan;
- 5) Mengurangi stress;
- 6) Meningkatkan gairah hidup rasa bahagia dan berguna

Lutan (2002: 10) menambahkan bahwa aktivitas jasmani yang teratur bermanfaat untuk mencegah:

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

Berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (dalam Dwimaswasti, 2015: 14) aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan di antaranya:

- 1) Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- 2) Mengendalikan berat badan.
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri
- 5) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional
- 6) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar
- 7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas jasmani yaitu (1) Meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). Meningkatkan kesehatan tulang; (3). Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic; (4). Membentuk komposisi tubuh yang baik.

### **c. Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani**

*U.S Department of Health and Human Service* (dalam Andriyani, 2014: 64) panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tipe-tipe aktivitas, yaitu aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Aktivitas Kardiovaskuler (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, berenang, menari, dan bersepeda. Aktivitas aerobik ini akan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Anak-anak sering melakukan aktivitas aerobik tersebut secara cepat dalam waktu yang singkat.

## 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 beraktivitas aerobik dan penguatan otot.

**Tabel 1. Contoh Aktivitas Jamani untuk Anak**

<b>Intensitas/Tipe aktivitas</b>	<b>Contoh Aktivitas untuk Anak</b>
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 sepakbola, hoki, basket, renang dan tenis, Ski, <i>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, <i>skipping</i> , 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)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tipe aktivitas jasmani yaitu aktivitas kardiovaskuler, aktivitas penguatan otot, dan aktivitas penguatan tulang.

#### **d. Klasifikasi Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani diklasifikasikan menjadi beberapa jenis kegiatan. Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang 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 ½ 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 mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Nurmalina (2011: 7) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja 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 *play station*, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.

- 2) Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- 3) Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond. 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.

Aktifitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (2001: 43) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

#### 1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Parkinson (Apriana, 2015: 22) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

b) 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 (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

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

setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum'at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

### 3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015:38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

### 4) Intensitas

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

Berdasarkan klasifikasi aktivitas jasmani di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai 3 tingkatan/golongan yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas

## **e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani**

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Erwinanto, 2017: 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.

## 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.

Intensitas penggunaan media digital yang tinggi juga berpengaruh terhadap aktivitas jasmani. Effendi & Prihanto (2014) bahwa dampak yang sering terjadi dengan kemajuan teknologi informasi, diantaranya seseorang sering mengabaikan kesehatannya sendiri, karena terlalu nyaman dengan hal-hal yang berbau teknologi tersebut, seseorang lebih nyaman di dunia maya daripada dunia nyata, contohnya seseorang lebih nyaman bermain *game online* di komputer

daripada bermain bola di lapangan. Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Yen, et al, 2014).

Lutan (2002: 20-24) menyatakan terdapat 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 biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik**

<b>Variabel</b>	<b>Hubungan dengan Aktivitas Fisik</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
<b>Usia</b>	Aktivitas menurun seiring bertambahnya usia
<b>Kegemukan</b>	Anak yang kegemukan cenderung lebih rendah aktivitasnya

Sumber: Lutan (2002: 20)

2) Faktor Psikologis

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

### 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 Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru.

## **3. Hubungan Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani**

Media digital merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi kepada orang lain. Dengan menggunakan media digital seseorang dapat dengan mudah untuk mengakses segala kebutuhan termasuk dalam mengakses informasi yang terkini. Adapun menurut Rudiyan (2012)

menegaskan bahwa, penggunaan media sosial dan internet (*smartphone*) dengan intensitas yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap gangguan kesehatan seperti insomnia (gangguan tidur), fisik yang rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat yang tinggi. Agusta (2016) mengemukakan bahwa “dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki”. Telepon pintar merupakan salah satu bagian dari *gadget*, sehingga dampak yang ditimbulkan akibat dari berbagai jenis *gadget* dengan penggunaan berlebihan akan mengakibatkan efek buruk terhadap individu terutama dalam bidang kesehatan. Pernyataan di atas menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani sehari-hari.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain game online maupun *offline*, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya (Effendi & Prihanto, 2014).

Lebih lanjut Effendi & Prihanto (2014) bahwa dampak yang sering terjadi dengan kemajuan teknologi informasi, diantaranya seseorang sering mengabaikan kesehatannya sendiri, karena terlalu nyaman dengan hal-hal yang berbau teknologi tersebut, seseorang lebih nyaman di dunia maya daripada dunia nyata, contohnya seseorang lebih nyaman bermain *game online* di komputer daripada bermain bola di lapangan. Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Yen, et al, 2014).

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan media digital secara berlebih dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan. Pentingnya melakukan aktivitas jasmani sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tubuh tidak rentan sakit. Maka, pentingnya durasi penggunaan media digital dalam sehari-hari perlu diperhatikan karena akan mempengaruhi aktivitas jasmani yang dilakukan.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMA**

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk

remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) “secara garis besar

perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2017) yang berjudul “Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa BK Semester II Angkatan Tahun 2016 Universitas PGRI Yogyakarta. Metode

yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bk Semester II Angkatan Tahun 2016 Universitas PGRI Yogyakarta dengan sampel sebanyak 32 Mahasiswa. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai signifikansi regression adalah sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria hasil uji hipotesis maka nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Oleh karena hipotesis penelitian sudah teruji kebenarannya yaitu ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap perilaku *prokrastinasi* akademik pada Mahasiswa BK Semester II angkatan tahun 2016 Universitas PGRI Yogyakarta. Saran yang diajukan yaitu mahasiswa diharapkan dapat mengurangi intensitas bermain *game online* agar tidak berperilaku *prokrastinasi* akademik.

Penelitian yang dilakukan Kurniawan dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena variabel yang digunakan yaitu intensitas bermain *game online*, jenis penelitian yang digunakan sama, yaitu korelasional, dan teknik analisis yang digunakan juga sama.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY”. Kurangnya siswa melakukan aktivitas fisik ketika di sekolah maupun di rumah merupakan masalah yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan

antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling* dan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas pa=0.960 dan pi=0,711, reliabilitas pa=0,720 dan pi=0,673). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu  $r_{xy} = 0.336$  dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

Penelitian yang dilakukan Erwinanto dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena variabel yang digunakan yaitu tingkat aktivitas fisik, jenis penelitian yang digunakan sama, yaitu korelasional, dan teknik analisis yang digunakan juga sama.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Effendi & Prihanto (2014) yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X)”. Aktivitas fisik sangat

penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain *game online* maupun *offline*, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh serta seberapa besar pengguna teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 8 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya dengan menggunakan *cluster random sampling* yang terdiri dari 16 kelas dengan total poulasi 558 siswa yang berkategori 72 siswa putra dan 486 siswa putri. Dari hasil *cluster random sampling* didapat 5 kelas dengan total sampel 150 siswa. Dari hasil penghitungan statistik dapat menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Karena pengujian data yang dilakukan menunjukkan bahwa  $r$  hitung lebih kecil dibanding  $r$  tabelhitung ( $-0.717 > r_{\text{tabel}}(0,197)$ ).

Penelitian yang dilakukan Effendi & Prihanto dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena variabel yang digunakan yaitu tingkat aktivitas fisik, jenis penelitian yang digunakan sama, yaitu korelasional, dan teknik analisis yang digunakan juga sama.

### **C. Kerangka Berpikir**

Era globalisasi merupakan bagian dari perkembangan zaman. Terdapat berbagai segi pada kehidupan manusia yang terpengaruh dengan adanya perkembangan zaman tersebut. Media digital merupakan suatu bentuk perantara yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi, pesan atau pendapat dari komunikator menuju komunikan untuk mendapatkan informasi atau pesan. Adapun menurut Harfika & Widayanti (2019: 158-159) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* dengan durasi yang tinggi menyebabkan tubuh kurang optimal untuk bergerak dengan begitu seseorang dapat menggunakan *smartphone* apabila memerlukan sesuatu di berbagai tempat yang dimana tidak harus beranjak dari tempat tersebut yang mengakibatkan seseorang menjadi malas sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Penggunaan secara berlebih dapat membuat anak menjadi ketergantungan sehingga anak akan lebih mementingkan bermain media digital dari pada belajar dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia (Suneki, 2012: 309). Dimana manusia saat ini lebih banyak

mengisi waktu luang, menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktifitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga (Prasetyo, 2013: 227).

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Siswa Sekolah Menengah Pertama juga membutuhkan aktivitas jasmani baik dalam sekolah maupun di luar sekolah. Irianto (2007: 17) peningkatan kebugaran minimal 3-5 kali dalam seminggu akan mendapatkan hasil optimal bagi seorang atlet dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh yang tingkat kebugarannya rendah dapat melakukan 3 kali sesi perminggu dalam melakukan aktivitas jasmani.

Dampak tersebut dapat menggambarkan bahwa masyarakat Indonesia masih kurang sadar akan pentingnya pola hidup sehat (Prasetyo, 2013: 320). Jika seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani dengan baik, maka dapat baik pula kesehatan pada tubuhnya. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas jasmani, maka akan berdampak besar pada penurunan kesehatan pada tubuhnya.

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka ada 2 variabel yang akan diteliti yaitu tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia, yang digambarkan dalam kerangka konsep sebagai berikut:

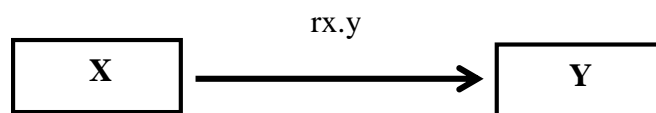


dengab aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1  
Prambanan Kabupaten Sleman

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2010: 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan angket dan tes kemampuan motorik. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2010: 56). Untuk lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam bagan di bawah ini:



**Gambar 2. Desain Penelitian**

Keterangan:

X            penggunaan media digital

Y            aktivitas jasmani

rx.y        hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman yang berlatar di Jl. Raya Piyungan - Prambanan No.Km. 4.5, Majesem,

Madurejo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55572. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020.

### C. Populasi dan Subjek Penelitian

Arikunto (2010: 173) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman yang berjumlah 189 orang. Sugiyono (2013: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 3. Jumlah Sampel Penelitian**

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	XI A	11	20	31
2	XI B	11	20	31
3	XI C	11	21	32
4	XI D	12	19	31
5	XI E	13	20	33
6	XI F	10	21	31
<b>Jumlah</b>		<b>68</b>	<b>121</b>	<b>189</b>

### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2010: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah penggunaan media digital (variabel bebas) dan aktivitas jasmani peserta didik (variabel terikat). Definisi operasional variabel yaitu:

1. Penggunaan media digital yaitu segala bentuk media yang dapat digunakan untuk proses menyampaikan informasi, sebagai akses untuk pembelajaran,

hiburan dan lain-lain. Penggunaan media digital dalam penelitian ini diperoleh kuisisioner peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman. Penggunaan media digital dalam penelitian ini diperoleh dari skor kuisisioner yang terdiri dari 22 butir.

2. Aktivitas jasmani yaitu tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Aktivitas jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman diperoleh dari pengisian kuisisioner.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2010: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2010: 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. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Gutman* dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya (1) dan Tidak (2). Kisi-kisi instrumen penggunaan media digital dan aktivitas jasmani disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Penggunaan Media	Komunikasi	Media digital sebagai sarana komunikasi	1,2	2
		Penggunaan aplikasi	3,4	2
		Tujuan penggunaan media digital	5,6	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	7,8	2
	Edukasi	Media digital sebagai sarana edukasi	9,10	2
		Penggunaan aplikasi	11,12	2
		Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	2
	Rekreasi/Hiburan	Media digital sebagai sarana hiburan/rekreasi	17,18	2
		Penggunaan aplikasi	19,20	2
		Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan	21,22	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	2
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	
Aktifitas Jasmani	Di Sekolah	Kegiatan olahraga	25, 26	2
		Frekuensi pembelajaran PJOK	27, 28	2
		Intensitas pembelajaran PJOK	29, 30	2
		Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31, 32	2
		Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33, 34	2
	Di Luar Sekolah	Frekuensi aktivitas jasmani	35, 36	2
		Intensitas aktivitas jasmani	37	1
		Dampak penggunaan media digital	38	1
		Aktivitas jasmani yang dilakukan	39	1
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	

(Sumber: Sigit Kurniawan, 2020)

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Sigit Kurniawan (2019) dengan nilai validitas sebesar 0,837 dan reliabilitas sebesar 0,917. Instrumen juga telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Soni Nopembri, P.hD. Atas dasar tersebut, maka instrumen dikatakan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisisioner yang disebar untuk responden. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai tata cara pengisian kuisisioner.
- b. Kuisisioner dibagikan kepada peserta didik dengan bentuk *url* yang akan digunakan dalam membuka kuisisioner.
- c. Ketika pengisian kuisisioner peneliti menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya.
- d. Setelah peneliti mengumpulkan kuisisioner dan melakukan transkrip atas hasil pengisian kuisisioner.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang menurut Hadi (1991: 221), bahwa analisis statistik adalah cara-cara ilmiah

yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

### 1. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase.

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Widoyoko (2011: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2011: 238)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi =  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi =  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*, dengan bantuan program SPSS. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- 2) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2011: 42).

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2011: 47). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 16. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

### 3. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi adalah:

- a. Jika nilai  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman.
- b. Jika nilai  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman.

**Tabel 6. Kriteria Nilai Koefisien Korelasi**

Besarnya Angka Korelasi	Interpretasi
0,00 – 0,20	Korelasi variabel x dengan variabel y, sangat lemah (tidak ada korelasi)
0,20 – 0,40	Terdapat korelasi yang lemah atau rendah
0,40 – 0,70	Terdapat korelasi yang sedang
0,70 – 0,90	Terdapat korelasi yang kuat dan tinggi
0,90 – 1,00	Terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi

(Sumber: Ananda & Fadli, 2018: 136)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, terdiri atas penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Penggunaan Media Digital

Deskriptif statistik data hasil penelitian penggunaan media digital peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 22,00, rerata (*mean*) 13,74, nilai tengah (*median*) 14,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 14,00, *standar deviasi* (SD) 3,10. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Penggunaan Media Digital Peserta Didik XI di SMA Negeri 1 Prambanan**

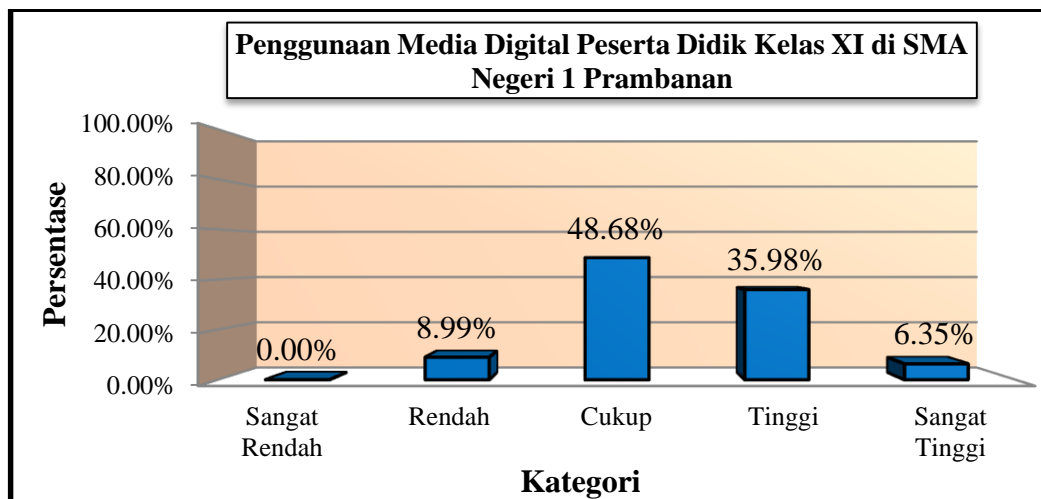
Statistik	
<i>N</i>	189
<i>Mean</i>	13.74
<i>Median</i>	14.00
<i>Mode</i>	15.00
<i>Std, Deviation</i>	3.10
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	22.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, penggunaan media digital peserta didik XI di SMA Negeri 1 Prambanan disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Digital Peserta Didik XI di SMA Negeri 1 Prambanan**

No	IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$19 < X$	Sangat Tinggi	12	6.35%
2	$14 < X \leq 19$	Tinggi	68	35.98%
3	$9 < X \leq 14$	Cukup	92	48.68%
4	$4 < X \leq 9$	Rendah	17	8.99%
5	$X \leq 4$	Sangat Rendah	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>189</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas, penggunaan media digital peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Penggunaan Media Digital Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa penggunaan media digital peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,0% (0 siswa), “rendah” sebesar 8,99% (17 siswa), “cukup” sebesar 48,68% (92 siswa), “tinggi” sebesar 35,98% (68 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 6,35% (12 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 13,74, penggunaan media digital peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan dalam kategori “cukup”.

## b. Aktivitas Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan didapat skor terendah (*minimum*) 4,00, skor tertinggi (*maksimum*) 13,00, rerata (*mean*) 8,07, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,00, *standar deviasi* (SD) 2,08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan**

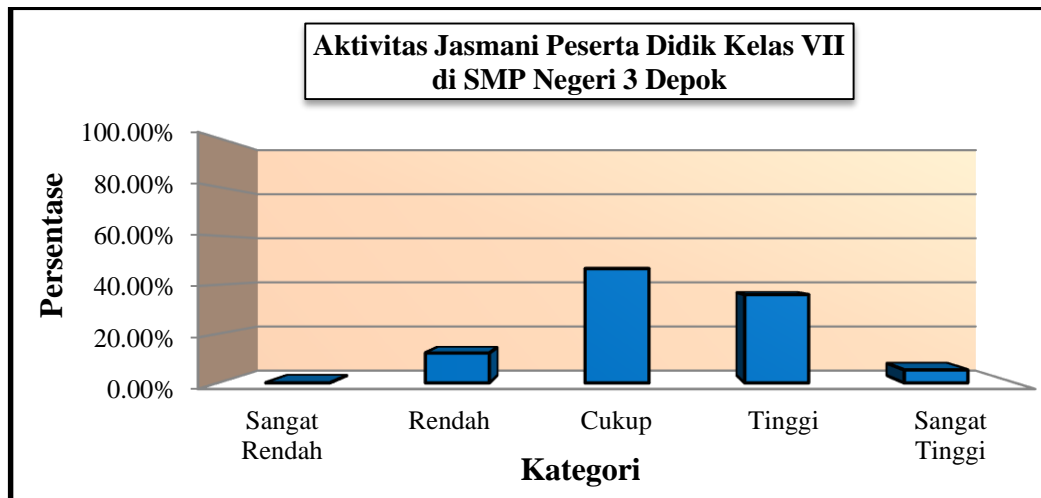
Statistik	
<i>N</i>	189
<i>Mean</i>	8.07
<i>Median</i>	8.00
<i>Mode</i>	7.00
<i>Std, Deviation</i>	2.08
<i>Minimum</i>	4.00
<i>Maximum</i>	13.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan**

No	IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$11 < X$	Sangat Tinggi	10	5.29%
2	$8 < X \leq 11$	Tinggi	68	35.98%
3	$5 < X \leq 8$	Cukup	88	46.56%
4	$2 < X \leq 5$	Rendah	23	12.17%
5	$X \leq 2$	Sangat Rendah	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>189</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 siswa), “rendah” sebesar 12,17% (23 siswa), “cukup” sebesar 45,56% (88 siswa), “tinggi” sebesar 35,98% (68 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 5,29% (10 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,07, aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan dalam kategori “**tinggi**”.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan

menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 11 berikut ini.

**Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Penggunaan Media Digital (X)	0,083	0,05	Normal
Aktivitas Jasmani (Y)	0,294		Normal

Dari tabel 11 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) variabel penggunaan media digital  $p = 0,083 > 0,05$  dan aktivitas jasmani  $p = 0,294 > 0,05$ , jadi, data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 10 halaman 98.

#### b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai  $sig > 0,05$  dengan. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 12 berikut ini:

**Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Linieritas**

Hubungan	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,744	0,05	Linier

Dari tabel 12 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*)  $0,744 > 0,05$ . Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 11 halaman 99.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman”. Hasil uji hipotesis dengan

menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 13 berikut ini. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 100.

**Tabel 13. Koefisien Korelasi antara Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan**

Korelasi	r hitung	r tabel (df 188;0,05)	Sig.	Keterangan
X.Y	-0,502	0,142	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani sebesar -0,502 (**arahnya negatif**), artinya semakin tinggi penggunaan media digital, maka semakin rendah aktivitas jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 189 - 1 = 188$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,142. Koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = -0,502 > r_{(0,05)(188)} = 0,142$  dan nilai signifikansi  $p\ 0,000 < 0,05$ , **berarti korelasi tersebut signifikan**.  $H_a$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman” **diterima**.

Besarnya pengaruh (sumbangan efektif) penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) =  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r^2$  sebesar  $0,252 \times 100\%$ , sehingga besarnya sumbangan sebesar 25,20%, sedangkan sisanya sebesar 74,80% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu pola hidup, faktor lingkungan, dan lain-lain.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman, yaitu dibuktikan dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Penggunaan media digital memberikan sumbangan terhadap aktivitas jasmani sebesar 25,20%. Koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai negatif, artinya semakin tinggi penggunaan media digital, maka semakin rendah aktivitas jasmaninya, begitu juga sebaliknya. Hasil ini didukung dalam penelitian Effendi & Prihanto (2014) bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMK Negeri 8 Surabaya. Semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas fisik semakin rendah, dan begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan teknologi informasi maka semakin tinggi aktivitas fisiknya.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain *game online* maupun *offline*, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain

sebagainya (Yusuf, 2010: 2). Masalah seperti ini sudah meluas di kalangan siswa, dimana kenyataan yang ada gaya hidupnya kurang aktif, cenderung malas melakukan gerak atau aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, dan alasan yang menonjol yaitu dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menjadi salah satu faktor penyebabnya.

Siswa saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton televisi, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (Wahyuni, 2017: 1)

Wati & Fourianalistywati (2018: 49) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media digital pada sisi negatifnya menjadikan anak lupa waktu, kurang belajar, dan istirahat jadi kurang, hal ini disebabkan karena anak sering jadi tidak sadar berjam-jam di depan media digital. Pernyataan tersebut diperkuat dengan pengamatan peneliti saat melakukan observasi di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman yaitu peneliti mengamati peserta didik banyak yang menggunakan media digital seperti *gadget* pada saat sebelum dimulainya

jam kegiatan belajar mengajar. Bahkan ketika tanda bel berbunyi untuk memulai pembelajaran selanjutnya peserta didik harus mengumpulkan *gadget*-nya masing-masing namun mereka tampak masih asik bermain *gadget*, misalnya bermain *game online* atau media sosial lain seperti instagram, facebook, bahkan tiktok.

Media digital merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi kepada orang lain. Dengan menggunakan media digital seseorang dapat dengan mudah untuk mengakses segala kebutuhan termasuk dalam mengakses informasi yang terkini. Adapun menurut Rudiyan (2012) menegaskan bahwa, penggunaan media sosial dan internet (*smartphone*) dengan intensifitas yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap gangguan kesehatan seperti insomnia (gangguan tidur), fisik yang rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat yang tinggi. Agusta (2016) mengemukakan bahwa “dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki”. Telepon pintar merupakan salah satu bagian dari *gadget*, sehingga dampak yang ditimbulkan akibat dari berbagai jenis *gadget* dengan penggunaan berlebihan akan mengakibatkan efek buruk terhadap individu terutama dalam bidang kesehatan. Pernyataan di atas menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani sehari-hari.

Diperkuat hasil penelitian Kurniawan (2017: 99) bahwa tingginya intensitas bermain *game online* memberikan berbagai macam dampak atau pengaruh baik itu terhadap fisik maupun psikis individu. Dampak fisik dapat

berupa kelelahan pada anggota tubuh karena terlalu lama bermain *game* yang menyebabkan kesehatan badan menurun sehingga mudah sakit. Hasil ini penelitian ini didukung oleh penelitian Nuhan (2016) menyatakan bahwa siswa yang kecanduan bermain *game* mengalami berbagai masalah terutama pada perilaku akademis. Perilaku akademis seperti tidak mengerjakan tugas, malas mengikuti kegiatan belajar dan tidak adanya konsentrasi pada diri siswa. Bermain *game*  $\leq 3$  jam dan  $> 3$  jam per hari dapat mempengaruhi otak, sehingga berdampak pada kerja dan fungsi otak itu sendiri yang berkaitan dengan kognitif atau kecerdasan. Penelitian Palaus et al (2017) menyatakan bermain *video game* dapat mengubah cara kerja otak dan strukturnya. Otak yang bermain *game* dapat mempertahankan perhatian atau konsentrasi serta meningkatkan kemampuan kognitif atau kecerdasan. Namun jika bermain *game* dengan berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap otak.

Dampak negatif bermain *gadget* yaitu menghilangkan ketertarikan pada aktivitas bermain atau melakukan kegiatan lain. Ini yang akan membuat anak lebih bersifat individualis atau menyendiri. Anak lebih suka bermain *gadget* ketimbang bermain dengan teman bermain untuk sekedar bermain bola di lapangan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak akan berdampak negatif karena dapat menurunkan daya konsentrasi dan meningkatkan ketergantungan anak untuk dapat mengerjakan berbagai hal yang semestinya dapat dilakukan sendiri

Penggunaan media digital secara berlebih dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan. Pentingnya melakukan aktivitas jasmani sangat diperlukan

untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tubuh tidak rentan sakit. Perkembangan teknologi dan media digital yang kian maju salah satunya berimbas pada anak-anak. Pengaturan penggunaan media digital ini harus mempertimbangkan usia, kesehatan, kepribadian, dan tahap perkembangan anak. Contohnya, semua anak dan remaja memerlukan waktu tidur 8-12 jam tergantung usia, aktivitas fisik, serta waktu yang benar-benar bebas dari media digital. Berdasarkan hal tersebut, pentingnya durasi penggunaan media digital dalam sehari-hari perlu diperhatikan, karena akan mempengaruhi aktivitas jasmani yang dilakukan.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman, dengan  $r_{x,y} = -0,502 > r_{(0,05)(188)} = 0,142$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik yang memiliki aktivitas jasmani yang rendah untuk memperbaiki pola hidup dengan mengurangi penggunaan media digital.
2. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

#### **C. Saran**

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

1. Bagi peserta didik yang memiliki aktivitas jasmani rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas jasmaninya, karena aktivitas jasmani banyak manfaat untuk kesehatan.

2. Dapat dilakukan penelitian dengan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Guru PJOK bersama orangtua dapat menghimbau anak didiknya untuk mengurangi penggunaan teknologi informasi yang berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Fakto-faktor resiko kecanduan menggunakan telepon pintar pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, Edisi 3 Tahun ke-5, 2.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriyani, F.D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1, hal 61- 67.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Aqib, Z. (2014). *Model-model, media, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif)*. Bandung: Yrama Widya.
- Arifianto S. & Juditha, C. (2018). *Media sosial*. Jakarta: Elek Media Komputindo
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2009). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bagdakian, B. H. (2004). *The new media monopoly*. Boston: Beacon Press.
- Balya, Pratiwi, & Prabudi. (2018). Literasi Media Digital pada Penggunaan Gadget. *Jurnal Simbolika: Research and Learning in Communication Study*, 4 (2).
- Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, Vol 9 Nomor 2.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of physical fitness with laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.

- Creeber, G. & Martin, R. (2009). *Digital cultures: understanding new media*, BerkshireEngland: Open University Press.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewdney, A & Ride, P. (2006). *The new media handbook*. London: Routledge.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djamarah, S.B. (2006). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dwimaswasti, O. (2015). *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi*. Thesis tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Effendi, A & Prihanto, J.B. (2014). Pengaruh penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 03, pp. 605 – 608.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Griffiths, L. J. (2010). Association between sport and screen-entertainment with mental health problems 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Activity*. (87): 512-37.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Hampton, Keith N. (2011). Social networking sites and our lives How people's trust, personal relationships, and civic and political involvement are connected to their use of social networking sites and other technologies, *Pew Research Center's Internet & American Life Project*. Melalui <<http://pewinternet.org/Reports/2011/Technology-and-social-networks.aspx>>.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. (Terjemahan Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Harfika & Widayanti. (2019). Hubungan penggunaan smartphone dengan aktivitas fisik remaja di desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 3, No. 2.


- Irianto, D.P. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Jamun, Y.M. (2018). Dampak teknologi terhadap pendidikan. *Jurnal Pendiidkan dan Kebudayaan Missio*, 48-52.
- Juraman, S.R. (2014). Pemanfaatan smartphone android oleh mahasiswa ilmu komunikasi dalam mengakses informasi edukatif. *Journal Komunikasi Journal*. Volume III. No.1
- Kurniawan, D.E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 3 No. 1.
- Lievrouw, L.A. & Sonia Livistone. (2011). *The handbook of new media*. London: SAGE Publications.
- Lutan, R. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mc Quail, D. (2011). *Teori komunikasi massa suatu pengantar*. Alih bahasa oleh Agus Dharma dan Aminudin Ram. Jakarta: Erlangga
- Mondry. (2008). *Pemahaman teori dan praktik jurnalistik*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Muhasim. (2017). Pengaruh teknologi digital, terhadap motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 53-77.
- Nuhan MYG. (2016). Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pendidik Guru Sekolah Dasar*. Vol; 6(5):494–501.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9 Nomor 2.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan manajemen obesitas*. Bandung: Elex.
- Palas, M., Marron, E., Viejo, R., & Redolar-Ripoll, D. (2017). Neural basis of video gaming: a systematic review. *Cognitive Neuro Lab, Faculty of Health Sciences*, Vol 1 Issue 2.

- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *MEDIKORA*, VOL XI. No.2:219-228.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan penjualan melalui social media*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ramadona. (2018). *Hubungan indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rudiyana. (2012). Dampak penggunaan smartphone pada perilaku remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Univeristas Mulawarman*, Nomor 2 Tahun, 181-190.
- Sadiman, A.S. (2003). *Media pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Stork, S & Sanders, S.W. (2008). Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*, Vol. 108, No. 3, pp. 197-206.
- Sudibyoy, L. (2011). Peranan dan dampak teknologi informasi dalam dunia pendidikan di Indonesia. *Jurnal WIDYATAMA Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo*, 175-185
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Suneki, S. (2012). *dampak globalisasi terhadap eksistensi budaya daerah*, - *Ejournal UPGRIS*, 1 (2): 310-311.
- Suripto, Fatmasari R, & Puwatiningsih. (2014). Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dan dampaknya dalam dunia pendidikan. *Citizen Journalism*, 56-65.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jamani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Susanto, E. (2006). 50 cara mengasuh anak agar memperoleh kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Nomor 1, Hlm. 83.

- Sutirman. (2013). *Media dan model-model pembelajaran inovatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sutri. (2014). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa*. Surakarta: UMS Press.
- Thomas, D. (2002). *Innovation, piracy and the ethos of new media*. London: Bfi Publishing.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Waty, L.P & Fourianalisyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol 1, No. 2, Juli 2018
- Widoyoko, E.P. (2011). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wuryanta, E.W. (2017). Digitalisasi masyarakat: memiliki kekuatan dan kelemahan dinamika era informasi digital dan masyarakat informasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 131-142.
- Yazdi, Mohammad. (2015). E-learning sebagai media pembelajaran interaktif berbasis teknologi informasi. *Jurnal Ilmiah Foristek*, Vol. 2, No. 1
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression. *Comprehensive Psychiatry*, 1601-1608.
- Yusuf, H. (2010). *Pendidikan jasmani dan kesehatan edisi 4*. Jakarta: Pusat Pengembangan kualitas Jasmani kementerian Pendidikan Nasional.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 360, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id



Nomor : 299/UN34.16/PT.01.04/2020 26 Juni 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth. SMA NEGERI 1 PRAMBANAN SLEMAN  
Jl. Madubaru, Madurejo, Kec. Prambanan Kabupaten Sleman

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

Nama : Tomy Setya Prabowo  
NIM : 16601241103  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (IAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL TERHADAP AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI1 PRAMBANAN KABUPATEN SELEMAN  
Waktu Penelitian : 25 Juni - 11 Juli 2020


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

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  


Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; NIP 19720310 199903 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 26/06/2020

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

  
PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN  
SMAN 1 PRAMBANAN  
*Basuki Purnama*  
Alamat: Jl. Prambanan - Ponggoh Km 4, Medutbaru, Madurejo, Prambanan, Sleman, Kode Pos 55572 Telp. (0274) 493753  
Website: www.sman1prambanan.sch.id Email: sman1arb@yahoo.co.id

---


**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
**070/279**

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMAN 1 Prambanan Sleman Yogyakarta,  
mencerangkan bahwa :

Nama : TOMY SETYA PRABOWO  
Nomor Induk Mahasiswa : 16601241103  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi-S1  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Keterangan : Telah selesai melaksanakan Penelitian pada 25 Juni – 11 Juli  
2020  
Judul : Hubungan Penggunaan Media Digital Terhadap Aktivitas  
Jasmani Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 1 Prambanan  
Kabupaten Sleman

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Prambanan, 13 Juli 2020  
Kepala Sekolah

  
BASUKI PURNAMA, S.Pd., M.Pd.  
01501K/1980628 199001 1 001

### Lampiran 3. 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.

#### 3. 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 (\_\_\_\_\_)

### Penggunaan Media Digital

No	Pernyataan	Jawaban	
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, dan lainnya).	Ya	Tidak
4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital	Ya	Tidak
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). untuk bertukar informasi dengan teman	Ya	Tidak
6	Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.	Ya	Tidak
7	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari	Ya	Tidak
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
9	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.	Ya	Tidak
10	Saya belajar melalui media digital.	Ya	Tidak
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.	Ya	Tidak
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	Ya	Tidak
13	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran	Ya	Tidak
14	Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah	Ya	Tidak
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan	Ya	Tidak

	media digital		
19	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online	Ya	Tidak
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, 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

### 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	Ya	Tidak

game berbasis media digital (online/offline). (online/offline).		
--	--	--

Petunjuk:

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

39	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>ringan</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				
	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)				
	Memasak				
	Belajar				
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)				
	Lainnya:.....				
40	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>sedang</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Joging				
	Lompat tali				
	Lainnya:.....				
	41	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>berat</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali
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 4. Data Penelitian Penggunaan Media Digital

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20		
2	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	11	
3	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	11	
4	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	11	
5	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	10	
6	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16	
7	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	14	
8	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	
9	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10	
10	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9	
11	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	16	
12	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	12	
13	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
14	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	16	
15	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	15	
16	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	
17	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12	
18	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	14	
19	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15	
20	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	14	
21	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	11	
22	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	15	
23	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	12	
24	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	15	
25	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
26	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12
27	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	13	
28	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	14	
29	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	14	
30	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	
31	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	9	

32	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	15	
33	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19	
34	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
35	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	14	
36	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	13
37	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15
38	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	14	
39	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	11	
40	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	14	
41	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	12	
42	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	15	
43	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	14	
44	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	10	
45	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
46	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	13	
47	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	13	
48	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	12	
49	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	15		
50	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	15	
51	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	13	
52	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20	
53	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	15	
54	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	12	
55	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	12	
56	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	16	
57	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	13	
58	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	12

59	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	15
60	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	13
61	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	14
62	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	9
63	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	13
64	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	15
65	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	9
66	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	13
67	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	15
68	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	10
69	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	15
70	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
71	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	15
72	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	14
73	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	15
74	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	15
75	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	14
76	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	12
77	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	14
78	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	13
79	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	14
80	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	13
81	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	9
82	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	13
83	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	15
84	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	8

85	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	12	
86	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	14	
87	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	11	
88	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
89	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16	
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	16	
91	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18
92	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	15	
93	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	15	
94	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	8
95	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	16	
96	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	16	
97	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	16	
98	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	7	
99	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	11	
100	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	12	
101	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	11	
102	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	16	
103	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	10	
104	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	15	
105	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	8	
106	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	17	
107	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	20	
108	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	16	
109	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	15	
110	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9	

111	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	15	
112	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	18	
113	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	11	
114	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	10	
115	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9	
116	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	10	
117	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	18
118	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	15	
119	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18
120	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
121	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	13	
122	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	16	
123	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	13	
124	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
125	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	9	
126	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	13	
127	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	12	
128	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
129	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	
130	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	10	
131	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	11	
132	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	13	
133	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	11	
134	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	13	
135	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	14	
136	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	14	

137	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	11
138	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	12
139	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	11
140	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16
141	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	10
142	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	11
143	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	15
144	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	16
145	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16
146	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	12
147	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
148	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	16
149	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	12
150	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	19
151	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	13
152	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	15
153	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	17
154	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	17
155	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	15
156	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	15
157	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	14
158	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9
159	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	14
160	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	11
161	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	10
162	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	16

163	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	14
164	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
165	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10
166	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
167	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	15	
168	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	12	
169	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
170	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	15
171	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	15
172	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18
173	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	11
174	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	10	
175	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16
176	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	14	
177	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13
178	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10
179	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
180	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	15	
181	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	12	
182	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
183	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	15
184	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	15
185	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18
186	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	13
187	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	15
188	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15
189	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	14

Lampiran 5. Data Penelitian Aktivitas Jasmani

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
2	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9
3	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	9
4	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4
5	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	7
6	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	7
7	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
8	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
10	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
11	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	9
12	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8
13	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	7
14	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7
15	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	6
16	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6
17	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
18	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
19	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7
20	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	7
21	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	9
22	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
23	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6
24	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11
25	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4
26	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	7
27	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	7
28	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
29	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
30	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
31	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11
32	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4
33	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5
34	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	6
35	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
36	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
37	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
38	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
39	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
40	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8

41	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
42	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7
43	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	6
44	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
45	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6
46	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
47	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7
48	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	6
49	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7
50	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
51	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
52	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	4
53	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	6
54	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	7
55	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9
56	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	7
57	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
58	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8
59	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
60	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9
61	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	7
62	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	10
63	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	8
64	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	9
65	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11
66	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	6
67	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	8
68	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10
69	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7
70	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	10
71	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
72	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	5
73	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8
74	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	9
75	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
76	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	7
77	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7
78	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	8
79	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	8

80	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	7
81	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8
82	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5
83	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	6
84	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	8
85	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	7
86	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
87	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	7
88	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5
89	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
90	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	9
91	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	7
92	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	8
93	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	7
94	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9
95	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	8
96	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6
97	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6
98	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	11
99	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9
100	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	9
101	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	8
102	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	6
103	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	8
104	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8
105	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10
106	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	7
107	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5
108	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7
109	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
110	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10
111	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9
112	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	5
113	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	8
114	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9
115	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10
116	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9
117	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12
118	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8

119	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	8
120	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	6
121	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	9
122	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
123	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9
124	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	5
125	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	10
126	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	8
127	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
128	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5
129	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
130	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11
131	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10
132	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	7
133	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	10
134	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	9
135	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	9
136	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	8
137	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9
138	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	9
139	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	10
140	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	9
141	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
142	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
143	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11
144	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9
145	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	8
146	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11
147	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
148	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8
149	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	7
150	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	9
151	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	10
152	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5
153	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5
154	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	7
155	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10
156	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	7
157	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12

158	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
159	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10
160	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
161	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
162	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
163	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11
164	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9
165	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	8
166	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
167	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	8
168	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8
169	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	4
170	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	9
171	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	10
172	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5
173	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5
174	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
175	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
176	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11
177	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9
178	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	8
179	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11
180	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	8
181	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8
182	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	7
183	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	9
184	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	10
185	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6
186	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	9
187	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	7
188	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10
189	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	9

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani
N	Valid	189	189
	Missing	0	0
Mean		13.7354	8.0688
Median		14.0000	8.0000
Mode		15.00	7.00
Std. Deviation		3.10179	2.07839
Minimum		7.00	4.00
Maximum		22.00	13.00
Sum		2596.00	1525.00

**Penggunaan Media Digital**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	7	1	.5	.5	.5	
	8	7	3.7	3.7	4.2	
	9	9	4.8	4.8	9.0	
	10	13	6.9	6.9	15.9	
	11	16	8.5	8.5	24.3	
	12	19	10.1	10.1	34.4	
	13	22	11.6	11.6	46.0	
	14	22	11.6	11.6	57.7	
	15	36	19.0	19.0	76.7	
	16	19	10.1	10.1	86.8	
	17	3	1.6	1.6	88.4	
	18	8	4.2	4.2	92.6	
	19	2	1.1	1.1	93.7	
	20	8	4.2	4.2	97.9	
	21	1	.5	.5	98.4	
	22	3	1.6	1.6	100.0	
	Total		189	100.0	100.0	

**Aktivitas Jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	9	4.8	4.8	4.8
	5	14	7.4	7.4	12.2
	6	17	9.0	9.0	21.2
	7	37	19.6	19.6	40.7
	8	34	18.0	18.0	58.7
	9	32	16.9	16.9	75.7
	10	21	11.1	11.1	86.8
	11	15	7.9	7.9	94.7
	12	7	3.7	3.7	98.4
	13	3	1.6	1.6	100.0
	Total	189	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani
N		189	189
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	13.7354	8.0688
	Std. Deviation	3.10179	2.07839
Most Extreme Differences	Absolute	.109	.104
	Positive	.109	.104
	Negative	-.082	-.092
Kolmogorov-Smirnov Z		1.498	1.428
Asymp. Sig. (2-tailed)		.083	.294
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Jasmani * Between (Combined)	238.556	15	15.904	4.797	.000
Penggunaan Groups	204.750	1	204.750	61.759	.000
Media Digital	33.806	14	2.415	.728	.744
Deviation from Linearity					
Within Groups	573.550	173	3.315		
Total	812.106	188			

Lampiran 9. Uji Korelasi

**Correlations**

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani
Penggunaan Media Digital	Pearson Correlation	1	-.502**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	189	189
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	-.502**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	189	189

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.502 <sup>a</sup>	.252	.248	1.80219

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Digital

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	204.750	1	204.750	63.041	.000 <sup>a</sup>
	Residual	607.356	187	3.248		
	Total	812.106	188			

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Digital

b. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

Lampiran 10. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	<b>188</b>	<b>0.142</b>	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126