

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS
IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI CONDONGCATUR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan



Oleh:

Fauzan Nur Ihwan
16604221067

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN *SURVEY*
AKTIVITAS JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI
CONDONGCATUR KECAMATAN DEPOK
KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh :

Fauzan Nur Ihwan

NIM 16604221067

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

Yogyakarta, 14 September 2020

Mengetahui

Koor. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes

NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd

NIP. 19601219 198803 2 001

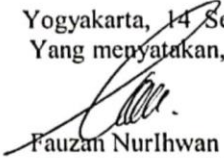
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauzan Nur Ihwan
NIM : 16604221067
Program Studi : PGSD Penjas
Judul TAS : Hubungan Penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas
Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan
V SD Negeri Condongcatur

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

Yogyakarta, 14 September 2020
Yang menyatakan,



Fauzan NurIhwan
NIM. 16604221067

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS JASMANI
TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V
SEKOLAH DASAR NEGERI CONDONCATUR**

Disusun Oleh

Fauzan Nur Ihwan
NIM 16604221067

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.



14/10 2020

Ketua Penguji

Saryono, S. Pd.Jas., M.Or.



07/10 2020

Sekretaris Penguji

Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D.



06/10 2020

Penguji Utama



Yogyakarta, 10 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Loakan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes

NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

(Q.S. Al-Insyirahayat 5)

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah

(Bj Habibie)

Semua pasti bisa kalau ada Doa, Usaha dan Semangat

(Fauzan Nur Ihwan)

PERSEMBAHAN

Karya Kecil ini Kupersembahkan untuk :

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak Suharjasa dan Ibu Khuryati yang selalu memberi dukungan serta taklelah-lelahnya memberikan doa restu dan selalu sabar dalam membimbing anaknya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibuku tercinta.
2. Kakak Saya : Huda Priambada yang selalu memberikan support untuk mengerjakan skripsi ini
3. Adik saya : M. Hasbi Fajriansyah yang selalu memberikan dukungan dan doanya

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DAN AKTIVITAS
JASMANI TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS
IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI CONDONGCATUR**

Fauzan Nur Ihwan
16604221067

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subyek penelitian ini siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang berjumlah 53 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan survey, dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket untuk variabel penggunaan media digital maupun aktivitas jasmani, serta tes TKJI untuk variabel kesegaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian memperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* terhadap kesegaran jasmani sebesar 0,461. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani sebesar 0,486. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman sebesar 0,632.

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah S.W.T karena atas nama karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan Judul “Hubungan Penggunaan Media *Digital* Dan Aktivitas Jasmani Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

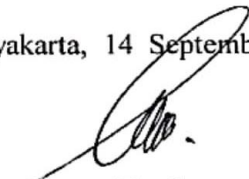
1. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberi dorongan yang baik dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Fathan Nurcahyo S.Pd.Jas, M.Or. Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi. M.Kes. ketua jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
5. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesai Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Olahraga yang telah membimbing dan memberikan informasi yang ber manfaat.
7. Bapak Drs. Tri Suhadi selaku Kepala Sekolah SD Negeri Condongcatur yang telah memberikan ijin penelitian
8. Siswa kelas IV dan V SD Negeri Condongcatur yang telah membantu saya untuk mengisi angket penelitian dan Tes Kesegaran Jasmani.

9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

10. Trima kasih untuk teman dan sahabat yang selalu ada disisi saya. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurya saya memiliki kalian dalam hidup saya, Trimakasih atas inspirasi ,dorongan dan doanya yang telah kalian berikan kepada saya.

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

Yogyakarta, 14 September 2020



Fauzan Nur Ihwan
NIM. 16604221067

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURATPERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pengertian Media Digital	7
2. Manfaat Media Digital.....	9
3. Hakikat Aktivitas Jasmani.....	13
4. Manfaat Aktivitas Jasmani	14
5. Klasifikasi Aktivitas Jasmani.....	14
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Jasmani.....	16
7. Teori FIT Kebugaran Jasmani.....	17
8. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	19
9. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	21
10. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	21
11. Manfaat Kesegaran Jasmani untuk Tubuh.....	22
12. Instrumen Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun.....	22
a. Lari 40 meter	23
b. Tes Gantung angkat Tubuh	24
c. Tes Baring Duduk	28
d. Loncat Tegak	30

e. Lari 600 meter	33
13. Hakikat Siswa	36
a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar	36
b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	38
c. Karakteristik Siswa SD N Condongcatur	45
14. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani	45
15. Karakteristik Sekolah Dasar Negeri Condongcatur	47
B. Penelitian yang Relevan.....	48
C. Kerangka Berfikir.....	49
D. Hipotesis	50
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	51
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	54
E. Instrumen Penelitian	54
F. Teknik Pengumpulan Data.....	59
G. Uji Coba Instrumen	62
H. Teknik Analisis Data.....	65
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Responden Penelitian.....	68
B. Deskripsi Data Penelitian.....	72
C. Hasil Uji Prasyarat.....	77
D. Analisis Data dan Uji Hipotesis.....	81
1. Analisis Data.....	81
2. Uji Hipotesis.....	83
E. Pembahasan	88
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	95
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	95
C. Keterbatasan Penelitian.....	96
D. Saran.....	96
 DAFTAR PUSTAKA	 98
 LAMPIRAN.....	 101

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Intensitas Latihan	18
Tabel 2. Populasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Condongcatur	53
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	53
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian.....	56
Tabel 5. Lanjutan dari Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	57
Tabel 6. Instrumen TKJI.....	59
Tabel 7. Skor Butir Pernyataan Angket.....	61
Tabel 8. Kisi-kisi Uji Vaiditas Instrumen Penelitian.....	63
Tabel 9. Lanjutan Kisi-kisi uji validitas Instrumen Penelitian	64
Tabel 10. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	65
Tabel 11. Tabel Nilai TKJI Putra.....	66
Tabel 12. Tabel Nilai TKJI Putri.....	66
Tabel 13. Norma TKJI.....	67
Tabel 14. Deskripsi Data Berdasar Jenis Kelamin.....	68
Tabel 15. Deskripsi Data Berdasar Usia.....	69
Tabel 16. Deskripsi Data Berdasar Kelas.....	70
Tabel 17. Berat Badan.....	71
Tabel 18. Tinggi Badan.....	72
Tabel 19. Penggunaan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media Digital....	73
Tabel 20. Distribusi Variabel Penggunaan Media Digital.....	74

Tabel 21.	Perhitungan Normatif Kategorisasi Aktivitas Jasmani.....	75
Tabel 22.	Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Jasmani.....	75
Tabel 23.	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani.....	77
Tabel 24.	Rangkuman Uji Normalitas.....	78
Tabel 25.	Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	79
Tabel 26.	Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi.....	80
Tabel 27.	Koefisien korelasi Sederhana.....	82
Tabel 28.	Koefisien Korelasi Ganda.....	83
Tabel 29.	Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Penggunaan Media Digital Terhadap Kesegaran Jasmani.....	84
Tabel 30.	Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Aktivitas Jasmani Terhadap Kesegaran Jasmani.....	85
Tabel 31.	Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan.....	86
Tabel 32.	Sumbangan Relatif dan Koefisien.....	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Start 40 m.....	24
Gambar 2. Palang Tunggal.....	25
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk.....	26
Gambar 4. Sikap Bergantung Siku Tekuk.....	26
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	29
Gambar 6. Gerakan Baring.....	29
Gambar 7. Sikap Duduk.....	30
Gambar 8. Papan Loncat Tegak.....	31
Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	32
Gambar 10. Sikap Awal Loncat Tegak.....	32
Gambar 11. Gerakan Meloncat Tegak.....	33
Gambar 12. Posisi Start 600 meter.....	35
Gambar 13. Finish.....	35
Gambar 14. Hubungan Antara dua variabel dependen dan satu variabel independen.....	52
Gambar 15. Pie Deskripsi Data Berdasar Jenis Kelamin.....	68
Gambar 16. Pie Deskripsi Data Berdasar Usia.....	69
Gambar 17. Pie Deskripsi Data Berdasar Kelas.....	70
Gambar 18. Pie Deskripsi Data Berdasar Berat Badan.....	71

Gambar 19.	Pie Deskripsi Data Berdasar Tinggi Badan.....	72
Gambar 20.	Histogram Variabel Penggunaan Media Digital.....	74
Gambar 21.	Histogram Variabel Aktivitas Jasmani.....	746
Gambar 22.	Histogram Variabel Kesegaran Jasmani.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	102
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri Condongcatur.....	103
Lampiran 3. Surat Ijin Permohonan Pembimbing TA.....	104
Lampiran 4. Angket Uji Validitas	103
Lampiran 5. Angket Penelitian.....	110
Lampiran 6. Instrumen TKJI.....	120
Lampiran 7. Contoh Instrumen TKJI yang Sudah Diisi.....	121
Lampiran 8. Skor Angket Validitas.....	122
Lampiran 9. Deskriptif Data Validitas	125
Lampiran 10. Data Uji Validitas SD N Condongcatur.....	127
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Relibilitas.....	129
Lampiran 12. Skor Angket Penelitian.....	133
Lampiran 13. Deskriptif Data Responden	144
Lampiran 14. Frekuensi Data.....	146
Lampiran 15. Uji Normalitas.....	148
Lampiran 16. Uji Linieritas dan Uji Keberartian Regresi	154
Lampiran 17. Analisis Korelasi Sederhana.....	157
Lampiran 18. Analisis Korelasi Regresi Ganda.....	158
Lampiran 19. Analisis Sumbangan Relatif dan Efektif.....	161
Lampiran 20. Dokumentasi.....	164
Lampiran 21. Kartu Bimbingan.....	165

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

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

Seiring dengan kemajuan perkembangan Informasi Teknologi, globalisasi pun menjadi semakin pesat yang berdampak dengan adanya dampak Covid-19 dalam pembelajaran siswa dituntut melakukan pembelajaran secara daring, sehingga pada saat pembelajaran siswa harus menggunakan handphone untuk mengaplikasikan media pembelajaran seperti *Google Sechooler*, *Zoom* dan *ClassRoom*. Tentunya akan ada dampak Positif dan negatif yang menggunakan handphone untuk melakukan pembelajaran secara daring .

Sebenarnya banyak permainan olahraga yang dapat membuat anak menjadi sehat, tetapi permainan di media *digital* lebih mendominasi. Ini yang membuat

gerak anak terhambat karena anak sudah bergantung pada media *digital*. Aktivitas fisik di luar jam pelajaran penjasorkes sebagai acuan menjadi hal yang tidak biasa dilakukan oleh anak, hal ini sebenarnya dengan dasar falsafah penjasorkes yang menjelaskan keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lainnya. Untuk merangsang perkembangan gerakan anak yang efisien yang nantinya akan berguna untuk menguasai berbagai keterampilan.

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

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

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

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan apa yang sangat baik

dimasa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Tujuan dari pendidikan jasmani bukan aktivitas itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Sehingga aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kulaitas kesegaran jasmani siswa, namun jika ia tidak aktif bergerak saat proses pembelajaran.

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

Sebab Tingkat kesegaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SD untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status

kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Namun, dalam kenyataannya dari hasil observasi di sekolah dasar negeri Condongcatur siswa masih diijinkan membawa media digital seperti *Handphone*, dengan alasan untuk berkomunikasi mendesak atau untuk menjemput siswa saat pulang sekolah. Adapun pada waktu istirahat anak jarang menggunakan waktu istirahat untuk melakukan aktivitas jasmani seperti siswa berlari, atau bermain dengan teman sebaya, ada juga yang duduk sambil mengobrol sesama teman dan ada juga yang sedang makan. Namun pada saat istirahat masih sedikit siswa yang melakukan aktivitas jasmani dikarenakan masih ada siswa yang membaca atau mengerjakan tugas dari guru.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih ada beberapa siswa yang membawa *handphone* ke sekolah
2. Pada saat waktu istirahat masih ada siswa yang tidak melakukan aktivitas jasmani.
3. Hubungan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur

D. Perumusan Masalah

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

1. Adakah besar hubungan penggunaan media *digital* terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur?
2. Adakah hubungan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur?
3. Adakah hubungan Penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Condongcatur ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur.
2. Adakah hubungan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur.
3. Adakah hubungan Penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Condongcatur.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian berupa hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

- a) Teoritis

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

b) Praktis

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Media *Digital*

Sebaiknya kita tahu apa arti digital dalam arti yang sebenarnya, sebelum tahu apa itu Teori Digital. Digital berasal dari bahasa Yunani yaitu, kata *Digitus* yang berarti jari jemari. Jumlah jari-jemari kita adalah 10, dan angka 10 terdiri dari angka 1 dan 0. Oleh karena itu Digital merupakan penggambaran dari suatu keadaan bilangan yang terdiri dari angka 0 dan 1 atau off dan on (bilangan biner). Semua sistem komputer menggunakan sistem digital sebagai basis datanya. Dapat disebut juga dengan istilah Bit (Binary Digit). Digital adalah sebuah metode yang kompleks, dan fleksibel yang membuatnya menjadi sesuatu yang pokok dalam kehidupan manusia.

Sedangkan Teori Digital adalah sebuah konsep pemahaman dari perkembangan Zaman mengenai Teknologi dan Sains, dari semua yang bersifat manual menjadi otomatis, dan dari semua yang bersifat rumit menjadi ringkas. Dan, saat ini, era teknologi digital tengah dimulai. Semua serba teknologi. Apakah ini yang disebut era modern, era yang sudah diprediksi oleh para ilmuwan sejak dulu. Era, di mana seluruh kegiatan manusia dikendalikan oleh kecanggihan teknologi: digitalisasi. (dikutip dari Jurnal Rustamaji, (2016:44) .

Media *Digital* kini sudah menjadi media penting yang digunakan di setiap kalangan. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana Indonesia menjadi *Facebook* terbesar ke dua di dunia. Media digital tumbuh pesat seiring dengan

bertambahnya pengguna internet dikawasan asia khusunya Indonesia. Media digital bahkan kini sudah menjadi gaya hidup disetiap kalangan, di samping itu penggunaan media digital telah banyak membantu setiap orang dalam melakukan rutinitas, termasuk dalam berkomunikasi., baik dalam individu maupun komunikasi masa.

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

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

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

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

Menurut beberapa pengertian media digital diatas dapat disimpulkan media digital yang berasal kata dari digitus yang berarti jari-jemari kita adalah 10 yang terdiri dari angka 1 dan 0. Selain itu media digital yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi ke penerima

2. Manfaat Media Digital

a. Komunikasi

Kata atau istilah komunikasi berasal dari bahasa Inggris yaitu Communication dan dalam bahasa latin berasal dari kata Communicatus yang artinya berbagi atau menjadi milik bersama. Dengan demikian menurut Lexicographer salah satu ahli 11 Vol. 9 No. 1 Mei 2017 kamus bahasa, mengartikan komunikasi yang menunjuk pada suatu upaya yang bertujuan berbagi untuk mencapai kebersamaan. Istilah komunikasi dalam bahasa Inggris yaitu communication, berasal dari kata Latin communicatio, dan bersumber dari kata communis yang berarti sama. Maksudnya adalah sama makna. Carl I. Hovland mendefinisikan komunikasi sebagai berikut: “The process by which an individual (the communicator) transmits stimuli

(usually verbal symbols) to modify the behavior of other individuals (communicatees).” dikutip dari junal Falimu (2017:318).

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

Komunikasi adalah suatu proses pembentukan penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan yang terjadi dalam diri seseorang dan diantara dua orang atau lebih dengan tujuan tertentu. Adapun macam-macam alat komunikasi yaitu:

1. *Smartphone*

Smartphone merupakan telepon yang mempunyai kemampuan seperti komputer yang dilengkapi dengan kemampuan mobile computing. menurut Brusco, JM (2010:503) *Smartphones* merupakan mobile phone yang memiliki fungsi komputerisasi, pengiriman pesan, akses internet dan memiliki berbagai aplikasi sebagai sarana pencairan informasi Adapun karakteristik dari *smartphone* adalah sebagai berikut:

- a) *Mobile OS*
- b) *Open source*
- c) *Web feature*
- d) *Enhancel Hardware*
- e) *Mobile PC*

f) Technology support

2. *Gadget*

Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus. Gadget (Bahasa Indonesia: acang) adalah suatu istilah yang berasal dari bahasa Inggris untuk merujuk pada suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna yang umumnya diberikan terhadap sesuatu yang baru. Gadget dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. (dikutip dari junal Falimu (2017:318).

3. *Handphone*

Handphone atau telepon genggam dalam sebuah perangkat telekomunikasi elektronik yang memiliki kemampuan dasar yang sama dengan telepon.

Handphone ini mudah untuk dibawa kemana-mana sehingga tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon kabel.

Adapun fungsi dari handphone yaitu sebagai berikut:

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

b. *Edukasi*

Berdasarkan (Notoadmojo, 2003) Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sudah semestinya usaha dalam

menumbuh kembangkan pendidikan secara sistematis dan berkualitas perlu terus di upayakan, sehingga tujuan dari proses pendidikan dapat dicapai secara optimal. Pendidikan memiliki arti penting bagi individu, pendidikan lebih jauh memberikan pengaruh yang besar terhadap kemajuan suatu bangsa.

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

c. Hiburan

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

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

3. Hakikat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Sebagai contoh, melakukan latihan di pusat kebugaran, berjalan, berlari dan sebagainya merupakan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani merupakan salah

satu sasaran yang hendak dicapai di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; siswa menjadi terbiasa melakukan aktivitas merupakan salah satu indikator dari keberhasilan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikutip dari jurnal Widodo, (2014:283). berdasarkan Rusli Lutan (2002: 7) Aktivitas Jasmani adalah suatu 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. 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.

Berdasarkan kesimpulan para ahli diatas aktivitas jasmani adalah kegiatan yang melibatkan gerakan yang dihasilkan oleh otot maka gerakan itu akan menghasilkan energi.

4. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Melalui olahraga badan tetap segar, dan metabolisme tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Sharkey (2003: 12) mendefinisikan bahwa “keuntungan melakukan aktivitas fisik atau jasmani di antaranya adalah

meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, meningkatkan kandungan oksigen dalam arteri, menurunkan tekanan darah dalam arteri, dapat menurunkan tekanan mental, dan menambah kenikmatan hidup”.

Beberapa manfaat disampaikan oleh Rustli Lutan (2002: 10) untuk remaja dari aktif secara fisik antara lain:

- (a) meningkatkan daya tahan aerobik, (b) meningkatkan fleksibilitas, (c) mengurangi stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan), (d) Membantu untuk tidur yang lebih baik, (e) menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes, (f) meningkatkan sirkulasi darah, fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru, dan (g) mengurangi resiko kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

5 Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas jasmani sedang maupun berat (RISKESDAS 2013: 139). Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154) menyampaikan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam

olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Kegiatan Sedang

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

c. Kegiatan Berat

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

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

a. Kegiatan Ringan

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

a. Kegiatan sedang:

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

b. Kegiatan berat

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

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

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Jasmani

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

a. Umur

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

b. Jenis Kelamin

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

c. Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau

menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi 8 dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

7. Teori FIT Kesegaran Jasmani

Keberhasilan mencapai kesegaran sangat ditentukan oleh kualitas yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting yaitu takaran atau dosis latihan yang akan dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequency, Intensity, Time*). Takaran latihan FIT dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. *Frequency* (Frekuensi)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu (Djoko Pekik Irianto, 2004:17). Untuk individu dengan tingkat kesegaran rendah, tiga sesi per minggu pada hari yang bergantian sudah cukup untuk meningkatkan kesehatan (Brian J. Sharkey, 2003:113).

b. *Intensity* (Intensitas)

Djoko Pekik Irianto (2004:17) mengungkapkan, intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Intensitas harus memenuhi *training zone*/zona latihan seseorang. Brian J. Sharkey

(2003:358) mengemukakan, zona latihan adalah zona denyut jantung pada latihan yang menghasilkan efek sesuai keinginan. Zona latihan didasari oleh presentase perkiraan Denyut Jantung Maksimal (DJM) (Brian J. Sharkey, 2003: 109). Perkiraan rumus untuk $max\ HR/DJM = 220 - \text{usia}$.

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

Tabel 1. Intensitas Latihan

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

Sumber : Djoko Pekik Irianto (2004:12)

Rumus untuk mengetahui detak jantung maksimal (DJM) adalah

$$DJM = 220 - UMUR$$

Sumber : Djoko pekik Irianto,(2004:12)

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

c. *Time* (Waktu)

Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali disebut *time* (Djoko Pekik Irianto, 2004 :17) . durasi dapat disajikan dalam istilah waktu, jarak, atau kalori (Brian J Sharkey, 2003 : 111). Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. Hal tersebut dikarenakan sesuai dengan yang dipaparkan oleh Depdiknas (2002 :3), lama latihan 20 – 60 menit, kontinyu, dan melibatkan otot-otot besar.

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

8. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dikutip dari jurnal Desi Ardiyani, (2016:2). Berdasarkan Mendiknas (2010:1) kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut melalui kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Berdasarkan Irianto, Djoko Pekik (2002:2-4) kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara

efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut Suharjana (200:11) kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Sehingga dapat disimpulkan kesegaran jasmani menurut para ahli diatas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih menikmati waktu luang.

Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu:

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

9. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani sangatlah penting karena komponen-komponen tersebut digunakan sebagai tolok ukur baik buruknya peningkatan kesegaran jasmani seseorang (dikutip dari jurnal Hastuti, Tri Ani 2008:48-49). Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan yang memiliki keempat komponen tersebut yaitu:

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

10. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

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

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

11. Manfaat Kesegaran Jasmani Untuk Tubuh

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

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti tulang dan sendi yang lebih kuat.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan keterampilan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol
- e. Mengurangi stress

12. Instrumen Penelitian yang digunakan dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun

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

a. Lari 40 Meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

2) Alat dan Fasilitas

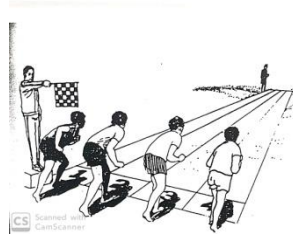
- a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter.
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) *Stopwatch*
 - f) Serbuk kapur
 - g) Formulir TKJI
 - h) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
- a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- 4) Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba “ SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (Lihat Gambar 1)
 - (2) Pada aba-aba “ YA” peserta lari secepat menuju garis finish.
 - c) Lari masih bisa diulang apabila peserta:
 - (1) Mencuri start
 - (2) Tidak melewati garis finish
 - (3) Terganggu oleh pelari lainnya

(4) Jatuh/terpeleset

d) Pengukuran waktu

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



Gambar 1. Posisi start 40 meter

5) Pencatat hasil

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

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

a. Tujuan

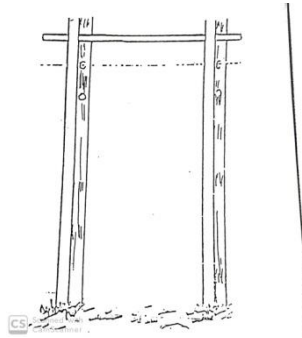
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan tersebut terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi. (Lihat Gambar 2)
- 3) *Stopwatch*

4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

5) Alat tulis



Gambar 2. Palang Tunggal

c. Petugas tes

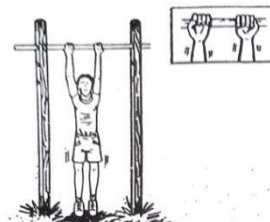
1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

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

1) Sikap permulaan

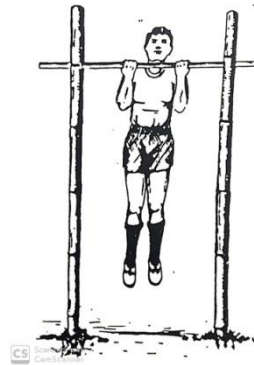
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palangtunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. (Lihat Gambar 3)



Gambar 3. Sikap permulaan gantung siku tekuk

2) Gerakan (Untuk Putra)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-lang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik. (Lihat Gambar 4)



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk

- e. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
 - 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- f. Pencatat hasil
 - 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna

2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap.

3) Sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

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

1) Sikap permulaan

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

2) Gerakan

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

3) Pencatat Hasil

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

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

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan yang rata dan bersih
 - 2) Stopwatch
 - 3) Alat tulis
 - 4) Alas/tikar/matras dll
- c. Petugas tes
- 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring telentang dilantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakan di belakang kepala peserta lain menekan/ memegang kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat. (Lihat Gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

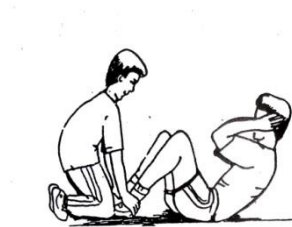
2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk (Lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (Lihat gambar 7)

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik

Catatan :

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



Gambar 6. Gerakang baring menuju sikap duduk



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

- (3) Mempergunakan sikunya untuk memabntu menolak tubuh.
- c) Pencatatan hasil
- (1) Hasil yang dihitung dan dicatat adlah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

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

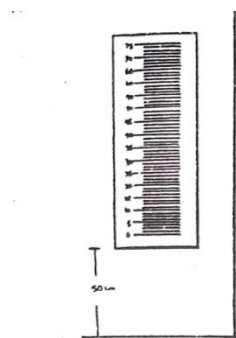
d. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplorasi.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala senti meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm. (Lihat Gambar 8)
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada
- 5) Formuler tes
- 6) Alat tulis



Gambar 8. Papan loncat tegak

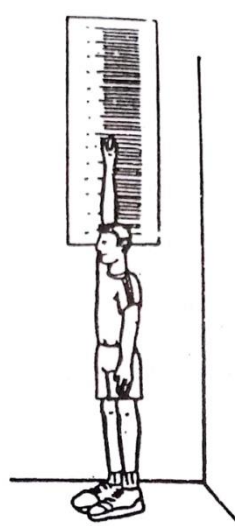
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

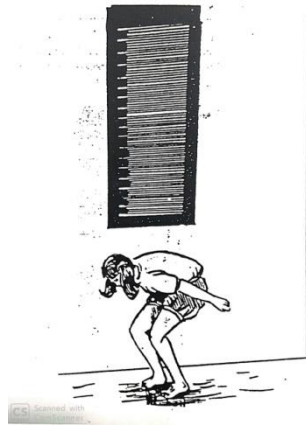
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (Lihat Gambar 9)



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

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



Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

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

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



Gambar 11. Gerakan meloncat tegak

e. Pencatatan hasil

1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak

2) Ketiga selisih raihan dicatat.

e. Lari 600 meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lari 600 meter

2) *Stopwatch*

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Nomor dada

7) Formulir tes

8) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Juru keberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (Lihat Gambar 12)
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

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



Gambar 12. Posisi start lari 600 meter

e. Pencatatan hasil

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

Contoh penulisan :

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



Gambar 13. Finish

13. Hakikat Siswa

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

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

Berdasarkan Oemar Hamalik (2001:93) guru yang efektif perlu memahami pertumbuhan dan perkembangan siswa secara komperhensif. Pemahaman ini akan memudahkan guru untuk menilai kebutuhan murid dan merencanakan tujuan, bahan, dan prosedur belajar mengajar dengan tepat, apalagi guru sekolah dasar mereka harus memahami karakteristik siswanya, karena siswa sekolah dasar adalah pribadi yang unik.

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

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tanpa adanya siswa maka proses pembelajaran tidak akan terjadi. Siswa merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah suatu pembelajaran tersebut berjalan dengan sukses atau pembelajaran tersebut gagal. Siswa yang mempunyai motivasi tinggi terhadap pendidikan jasmani akan membantu kelancaran dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sebaliknya siswa yang mempunyai motivasi rendah terhadap pendidikan jasmani maka akan menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Rita Eka Izzaty dkk (2008:116) mengungkapkan bahwa ciri-ciri anak sekolah dasar untuk kelas rendah yaitu :

- 1) Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah
- 2) Suka memuji diri sendiri

- 3) Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan itu dianggap tidak penting
- 4) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya.
- 5) Suka meremehkan orang lain.

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

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari
- b. Ingin tahu, ingin belajar dan realistis
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Berdasarkan Megitt, Carolyn.2012 bahwa karakteristik siswa sekolah dasar:

1. Perkembangan Anak Usia 8 hingga 12 Tahun

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

a) Perkembangan Fisik

Pada periode ini anak berkembang secara cepat. Tulang-tulanganya telah bertambah panjang dan meluas secara cepat. Pada umumnya anak-

anak berusia 8-12 tahun akan bertumbuh 5 hingga 7.5 cm lebih tinggi setiap tahunnya. Anak laki-laki berusia 8 tahun pada umumnya lebih tinggi dari anak perempuan, namun begitu menginjak usia 12 tahun keadaan berbalik, anak perempuan pada umumnya mampu memikirkan banyak hal pada waktu yang sama, serta dengan mudah dapat mengingat dan menarik memori dengan lebih lancar.

Sejak usia 8 hingga 9 tahun, anak-anak :

- (1) Memiliki kemampuan mengingat dan berkonsentrasi yang meningkat. Begitu pula dengan kemampuan berbicara dan mengekspresikan ide/pendapatnya.
- (2) Belajar untuk merencanakan sesuatu ke depan serta mengevaluasi setiap tindakannya.
- (3) Kemampuan berpikir dan menalarinya meningkat.
- (4) Dapat mengatasi ide-ide yang abstrak.
- (5) Menikmati tipe aktivitas yang berbeda-beda seperti bergabung dalam klub tertentu, bermain game, serta mengkoleksi benda-benda tertentu.
- (6) Menikmati melakukan proyek-proyek, seperti menjahit atau membuat bermacam-macam benda dari kayu (*woodwork*).

Sejak usia 10 hingga 11 tahun, anak-anak yang mencangkup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Anak pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya akan bertambah kurang lebih 3,5kg. namun setelah remaja yaitu usia 12-13 tahun anak

perempuan berkembang lebih cepat dari pada anak laki-laki, berdasarkan Sumantri dkk (2005).

- (1) Usia anak yang masuk kelas 1 SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masak anak-anak awal sesuatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak akan relative kecil perubahannya selama masih disekolah dasar.
- (2) Anak usia 9 tahun tinggi dan berat badan antara anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Anak perempuan sebelum usia 9 tahun sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.
- (3) Akhir kelas 4, anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- (4) Akhir kelas 5, anak perempuan cenderung lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki mulai lonjakan pertumbuhan pada usia 11 tahun.
- (5) Menjelang awal kelas 6, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan mereka. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.
- (6) Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini akan terjadi perubahan fisiologis yang merubah manusia yang belum mampu berreproduksi menjadi mampu berreproduksi.

Aktivitas yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak diantaranya adalah (Sugianto dan Sujarwo,1992:127-128) yaitu :

- (1) Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding dengan perorganisasian yang sederhana. Misalnya : berlomba dalam berbagai macam gerakan seperti berlari, merayap, melompat, menggiring bola, dan adu lempar tangkap.dengan pengarahan dan pengelolaan aktivitas yang baik dari guru maka aktivitas akan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri pada anak dan kebanggaan dirinya.
- (2) Aktivitas beregu atau berkelompok anak yang diberi kesempatan untuk bekerjasama dengan temannya dalam melakukan aktivitas untuk membina kebersamaan diantara mereka.

a) Perkembangan Kekuatan

Studi tentang perkembangan kekuatan pada anak bisa dilakukan dengan mengukur kekuatan menggenggam yang di ukur dengan *handgrip dynamometer*.

b) Perkembangan Fleksibilitas

- 1) Anak perempuan usia 12 tahun akan mengalami peningkatan fleksibilitas secara umum dan sesudah 12 tahun anak akan mengalami penurunan, kecuali pada bahu , lutut, dan paha fleksibilitanya akan menurun sesudah umur 6 tahun.
- 2) Fleksibilitas pergelangan kaki baik pada laki-laki maupun perempuan adalah yang konstan semua umur.

3) Fleksibilitas pada setiap bagian tubuh tidak ada interkorelasi dengan yang lainnya. Artinya fleksibilitas merupakan salah satu bagian tubuh yang tidak bisa menaksir fleksibilitas bagian tubuh yang lainnya. Misalnya apabila fleksibilitas pinggangnya baik, maka fleksibilitas anggota yang lain belum tentu sama baiknya dengan fleksibilitas pinggang..

4) Perkembangan Keseimbangan

Keseimbangan diklasifikasikan menjadi keseimbangan statis dan keseimbangan. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, atau kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh untuk tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.

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

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

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

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

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

- (1) Kesenangan permainan dengan bola makin bertambah.
- (2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
- (3) Sifat kepahlawanan kuat.
- (4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- (5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.

- (6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- (7) Berapa anak mudah menjadi putus asa dan kelompok akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
- (8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- (9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang membenarkannya.
- (10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- (11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

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

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan faktor-faktor.
- d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.
- e. Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya supaya bisa bermain bersama-sama. Didalam permainan ini

biasanya anak tidak lagi terikat pada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri Djamarah (2011: 125).

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

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

14. Karakteristik Siswa SD Negeri Condongcatur

Hasil penelitian di SD N Condongcatur siswa yang berumur 10-12 tahun tahun baik laki-laki maupun perempuan saat pembelajaran siswa sangat aktif dan sanggup berkomunikasi selain itu dalam pembelajarn siswa bisa bekerja sama anantara siswa yang lain. Selain itu siswa mampu menangkap apa yang diberikan oleh guru, pada saat pembelajaran siswa masih banyak yang suka bermain.

Memiliki kemamapuan mengingat dan berkonsentrasi yang meningkat. Begitu pula dengan kemampuan berbicara dan mengekspresikan ide/pendapatnya. Anak merespon (menaruh perhatian) terhadap bermacam-macam aspek dari dunia sekitar. Anak secara spontan menaruh perhatian terhadap kejadian-kejadian peristiwa, benda-benda yang ada disekitar. Mereka memiliki minat yang luas dan tersebar disekitar lingkungan.

15. Hubungan Penggunaan Media Digital dan *Survey* Aktivitas Jasmani Terhadap Kesegaran Jasmani.

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

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah aktivitas jasmani. Secara sederhana perbedaan antara aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani adalah pada istilah yang diungkapkan. Aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang, sedangkan kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai seseorang (Rustli Lutan, 2002: 8) Kemampuan pada setiap anak untuk melakukan aktivitas jasmani maka akan meningkatkan selaras dengan pertambahan usia.

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

Menurunnya kesegaran jasmani pada kalangan anak-anak yaitu suatu gejala umum yaitu akibat kurangnya aktivitas bergerak pada anak. Sebab anak pada era saat ini lebih suka dengan teknologi, gadget dan alat-alat yang serba canggih dari pada melakukan aktivitas yang berkaitan dengan gerak tubuh. Seseorang yang terlalu sering menggunakan media digital seperti Komputer, *smartphone* maka akan

mengakibatkan seseorang yang kurang aktif dalam bergerak maka untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmaninya dengan dilakukan kegiatan aktivitas jasmani yang teratur.

16. Karakteristik Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman

Sekolah Dasar Negeri Condongcatur berada di jl. Kaliurang Km 6,5 Kecamatan Depok dan Kabupaten Sleman. Sekolah Dasar Condongcatur termasuk dalam wilayah dataran Rendah dan masuk dalam wilayah pinggir kota.

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

a. VISI

“Mitra terpercaya dalam mendidik anak bangsa unggul dalam prestasi berlandaskan iman dan taqwa serta budaya bangsa”

b. MISI

- 1) Memupuk dan mengembangkan penghayatan dan pengalaman ajaran agama sehingga menjadi insan yang beriman dan bertaqwa.
- 2) Melaksanakan pembelajaran yang efektif dan berkualitas untuk terwujudnya peningkatan mutu pendidikan.
- 3) Melaksanakan bimbingan dan konseling yang efektif sehingga siswa dapat mengenali dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.
- 4) Melaksanakan kegiatan pengembangan diri dan ekstrakurikuler.

- 5) Menumbuhkan kembangkan penghyatan dan pengalaman nilai-nilai luhur dan budaya bangsa dengan memperhatikan kearifan local.
- 6) Membangun lingkungan kondusif sehingga tercipta keamanan, kebersihan, ketertiban, keindahan, kekeluargaan, kerindangan, kesehatan, keterbukaan, dan keteladanan di lingkungan sekolah.
- 7) Menjalin kerjasama yang harmonis antara warga sekolah, komite sekolah dan lingkungan sekolah.
- 8) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan pemangku kepentingan dalam rangka mendukung program sekolah.

B. Penelitian yang Relevan

1. Salahuddin Firman. 2016 dalam penelitian ini yang berjudul hubungan pemakaian *smartphone* terhadap aktivitas olahraga sehari-hari siswa kelas VIII smp Negeri 1 Trawas. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai korelasi product moment sebesar 0,004. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pemakaian *smartphone* terhadap aktivitas olahraga siswa sehari-hari kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas.
2. Arifin Yuliadi. 2019 dalam penelitian yang berjudul tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V tahun ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. Populasi yang digunakan adalah anak dengan batasan usia 10-12 tahun. Banyaknya sampel yang digunakan adalah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisi statistik deskriptif

dengan presentase. Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Baledono didapatkan hasil sebagai berikut : pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00 % (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 68.00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Baledono berada pada tingkat “Baik”.

C. Kerangka Berfikir

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

Berdasarkan Rusli Lutan (2002: 7) Aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari -hari secara efisien dan tidak menimbulkan

kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Bugar merupakan keadaan yang didambakan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila, orang tersebut mempunyai kemampuan daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan power, kelincahan).

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

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis

(Ha) yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan media digital terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.
2. Terdapat hubungan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani anak siswa kelas IV dan V SD Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.
3. Terdapat hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

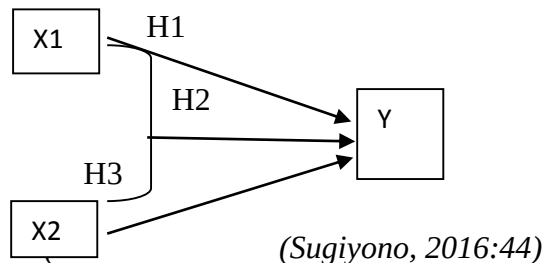
Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Berdasarkan Suharsimi Arikuto (2002: 239), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Desain penelitian ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis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

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan metode survey dan uji tes TKJI. Penelitian observasional adalah penelitian yang tidak melakukan manipulasi atau intervensi pada subyek penelitian. Metode survey penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif,) Penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2017: 147), adalah penelitian yang digunakan dengan cara mendeskripsikan maupun menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum ataupun generalisasi yang bertujuan untuk menganalisis data., dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan uji tes menggunakan tes TKJI.

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

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar desain penelitian dibawah ini:

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



Keterangan :

X1 : Penggunaan media digital

X2 : Aktivitas Jasmani

Y : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

H1 : Terhadap Hubungan antara X1 dengan Y

H2 : Terhadap hubungan antara X2 dengan Y

H3 : Terhadap hubungan anatara X1 dan X2 dengan Y

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman pada tahun ajaran 2019/2020 disemester 2.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2018:80). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang berjumlah 55 siswa yaitu kelas IV yang berjumlah 29 siswa dan kelas V yang berjumlah 26 siswa. Dengan rata-rata usia siswa 11 tahun.

Tabel 2. Populasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Condongcatur

No	Kelas	Putri	Putra	Total
1	IV	14	15	29
2	V	10	16	26
Jumlah				55

2. Sampel

Berdasarkan Sugiyono (2008 : 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sample yang diambil dari populasi itu. Terdapat satu teknik yang digunakan dalam penelitian dalam pengambilan sampel, yaitu dengan *total insidental* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, tetapi yang 2 responden tidak mengikuti tes TKJI dikarenakan tidak hadir atau sakit.

Tabel 3. Sampel Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Condongcatur

No	Kelas	Putri	Putra	Total
1	IV	14	14	28
2	V	9	16	25
Jumlah				53

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

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

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

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani

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

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

- a) Mendefinisikan konstruk : Definisi konstruk dalam penelitian ini adalah hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur
- b) Menyidik faktor : Pemeriksaan mekroskopi terhadap konstruk dan unsur-unsurnya. Menentukan faktor-faktor yang sesuai dengan sasaran penelitian kemudian akan digunakan sebagai kisi-kisi instrumen penelitian.
- c) Menyusun butir-butir pertanyaan : nilai faktor yang telah disidik kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan. Dalam penyusunan butir

pertanyaan peneliti mengambil dari kajian pustaka, sumber dari internet hanya sebagai acuan.

Kemudian setelah langkah-langkah tersebut dinilai maka langkahselanjutnya adalah melakukan uji validasi.

Adapun kisi-kisi dalam penlitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

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

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

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

Keterangan : (*) Butir pertanyaan negatif (-)

2. Instrumen TKJI

Instrumen yang digunakan yaitu setiap siswa harus melakukan serangkaian tes yang diukur menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang dibagi

menjadi 5 tes yang dimasukkan dalam lembar perhitungan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yaitu meliputi:

- a) Lari 40 meter dalam satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang angka, tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b) Gantung siku tekuk diukur dengan satuan detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
- c) Baring duduk selama 30 detik dihitung jumlahnya, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat tegak diukur raihan, loncatan dilakukan 3 kali loncatan diukur dengan menghitung selisih antara loncatan tertinggi dan tinggi raihan dicatat dalam satuan centimeter, untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
- e) Dan lari 600 meter dalam satuan menit dan detik, untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernapasan.

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

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

2. Untuk Puteri : 0.942

Tabel 6 . Instrumen TKJI

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

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Moh. Nazir, 2009: 174). Dalam penelitian ini, peneliti akan terjun langsung ke lapangan sesuai pembagian wilayahnya untuk memilih subyek penelitian yang mewakili. Peneliti melakukan penelitian di SD Negeri Condongcatur Kecamatan Depok. Kemudian peneliti memberikan penjelasan mengenai pengisian angket dan diminta untuk mengisi angket tersebut sesuai dengan kenyataan dan sejujur-jujurnya dengan skala *Guttman*. Skala *Guttman* Menurut Sugiyono (2016 : 96) adalah “Skala *Guttman*. Dalam pertanyaan diberikan pilihan jawaban dengan tingkat kesetujuan yaitu “ya dan tidak” sehingga dengan demikian penyusun berharap mendapatkan jawaban yang tegas terhadap data dalam penelitian ini yaitu:

- a. Penyusun membuat kuesioner atau angket dalam bentuk *Google Form* yang didalamnya sudah menyertakan bagaimana cara mengisi kuesioner dan pemberitahuan untuk mengisi sesuai kenyataan dan sejujurnya.
- b. Pengambilan data dilakukan oleh penyusun sendiri dengan menghubungi guru wali kelas.
- c. Kuesioner dibagikan peserta didik melalui grup media sosial (*WhatsApp*) melalui wali kelas yang sudah diberikan pengertian perihal pengisian dalam bentuk link dan nantinya diinformasikan kepada siswa yang bersangkutan.
- d. Setelah peserta didik menerima *link* dan menyelesaikannya peserta didik tinggal mengklik tombol selesai dari beberapa pernyataan yang disediakan oleh penyusun.
- e. Sebelum pengisian guru wali kelas juga menegaskan bahwa penelitian ini bukan termasuk tes tidak dipengaruhi terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sungguh dan sejujur-jujurnya.
<https://bit.ly/sdncondocatur>
- f. Waktu pengisian link diberi waktu 5 hari batas terakhir pengisian. Jika ada peserta didik yang belum mengisi masih diberikan toleransi oleh peneliti.
- g. Data printer didapat dari hasil pengisian kuesioner yang berisi data mengenai permasalahan yang diberikan.
- h. Setelah data didapat proses selanjutnya kemudian analisis data.

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

Tabel 7. Skoring Butir Pernyataan Angket

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

Sumber : Sugiyono (2016 : 96)

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

Selain menggunakan angket peneliti juga menggunakan tes Kebugaran Jasmani yaitu TKJI dengan urutan rangkaian tes lari 40 meter, baring duduk 30 detik, gantung siku, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur, ini dilakukan tahap demi tahap, siswa dibuat kelompok, karena rangkaian tes yang akan dilaksanakan tidak boleh berhenti lebih dari 3 menit masing-masing kelompok melakukan tes secara berurutan.

G. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validasi

berdasarkan Sugiyono (2010 : 173) Uji validitas yang berasal dari kata valid. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk instrumen yang berbentuk tes dilakukan pengujian validasi isi dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Untuk menentukan kesahihan butir dalam angket yang diuji cobakan, uji validitas nantinya akan menggunakan bantuan komputer program *SPSS16* dengan rumus korelasi *Product Moment* dari *Kearl Pearson* (Suharsimi Arikunto, 2006:213).

Untuk mengukur validitas atau instrument, digunakan teknik korelasi *Product Moment* dan *Kearl* dengan taraf signifikn 5 %atau -0,05. Kemudian setelah data yang diperoleh terkumpul, selanjutnya dianalisis dengan bantuan *Computer SPSS 16*. Di kutip dari (Anisa Dwi Oktaviani, 2020:122-123) lihat diLampiran 11.

Dari uji validitas diketahui bahwa dikatakan valid apabila mempunyai r hitung $> r$ table yaitu 0456.

Uji coba instrumen dilaksanakan di SD Negeri Ngablak Kecamatan Turi Kabupaten Sleman, uji coba terdiri dari 41 item pernyataan di sekitar kepada 19

responden. Berdasarkan pengolahan data mengenai uji validitas instrumen valid, dikutip dari Anisa Dwi Oktaviani, 2020 : 122-123). (Lihat di Lampiran 11). Dan setelah diperbaiki pertanyaannya maka terdapat 41 butir soal yang valid.

Tabel 8. Kisi-kisi Uji Vaiditas Instrumen Penelitian

Hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur	Faktor	Indikator	Nom or Soal	Jum lah
	A. Penggunaan Media Digital			
	Komunikasi	e. Kegunaan Media digital	1,2	2
		f. Penggunaan aplikasi	3,4	2
		g. Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi	5,6	2
		h. Frekuensi dan durasi pemakaian	7, 8	3
	Edukasi	e. Kegunaan Media Digital	9,10	2
		f. Penggunaan aplikasi	11,12	2
		g. Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	2
		h. Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	2
	Rekreasi/Hiburan	e. Kegunaan Media Digital	17,18	2
		f. Penggunaan aplikasi	19,20	2
		g. Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan	21,22	2
		h. Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	2
		Jumlah	24	24

Tabel 9. Lanjutan dari Tabel 8. Kisi-kisi uji validitas Instrumen Penelitian

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

Keterangan : (*) Butir pertanyaan negatif (-)

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitas instrumen. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah

baik. Uji reliabilitas tersebut menggunakan program *SPSS 16* dengan rumus *Alpha Cronbach* (Sugiyono, 2010:365), yaitu 747 untuk penggunaan Media digital dan 769 untuk aktivitas jasmani.

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

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh data responden terkumpul jadi satu. Kegiatan dalam analisis data meliputi pengelompokan semua data, menyajikan data dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hepotesis.

Hal ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variable bebas dengan variable terikat digunakan analisi korelasi *product moment*. Untuk memberi interpretasi terhadap hubungan ini, maka digunakan pedoman sebagai berikut :

Tabel 10. Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi

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

(Sugiyono, 2016: 184)

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

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

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

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

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

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

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

Sumber Mendiknas (2010 : 24)

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

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

Sumber Mendiknas(2010:25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Responden

Deskripsi responden menggambarkan keadaan responden yang dilihat dari beberapa sudut pandang, yaitu:

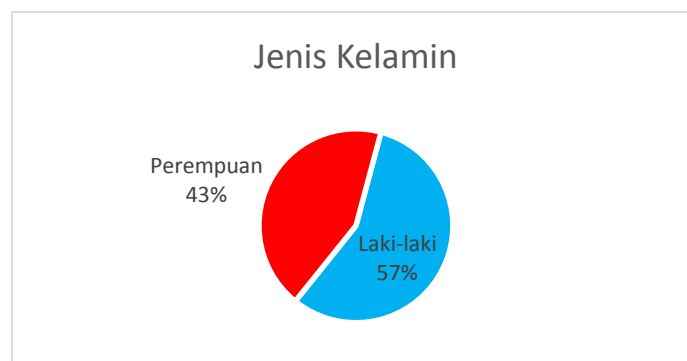
1. Deskripsi Data berdasar Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari dua kategori, yaitu laki-laki dan perempuan. Berikut deskripsi data berdasar jenis kelamin responden:

Tabel 14. Deskripsi Data berdasar Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	30	56,60%
2	Perempuan	23	43,40%
Jumlah		53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 53 anak (56,60%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 23 anak (43,40%) berjenis kelamin perempuan. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 15. Pie Deskripsi Data berdasar Jenis Kelamin

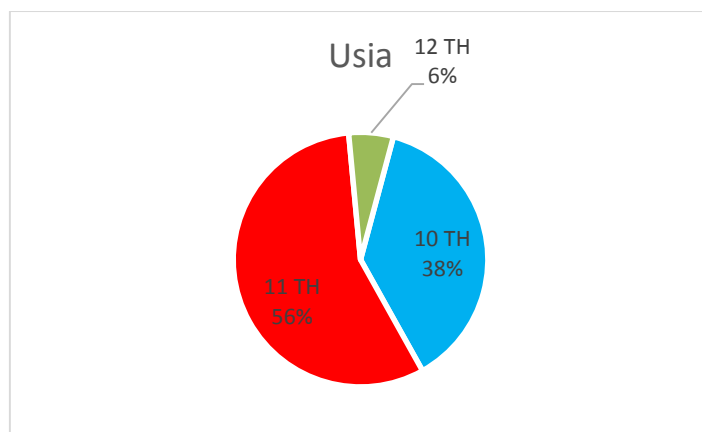
2. Deskripsi berdasar Usia

Berdasarkan usia, responden terdiri dari 3 kategori, yaitu usia 10 tahun, 11 tahun dan 12 tahun. Berikut deskripsi data berdasar usia responden:

Tabel 15. Deskripsi Data berdasar Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	10 TH	20	37,74%
2	11 TH	30	56,60%
3	12 TH	3	5,66%
Jumlah		53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 20 anak (37,74%) berusia 10 tahun, 30 anak (56,60%) berusia 11 tahun, dan sebanyak 3 anak (5,66%) berusia 12 tahun. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 16. Pie Deskripsi Data berdasar Usia

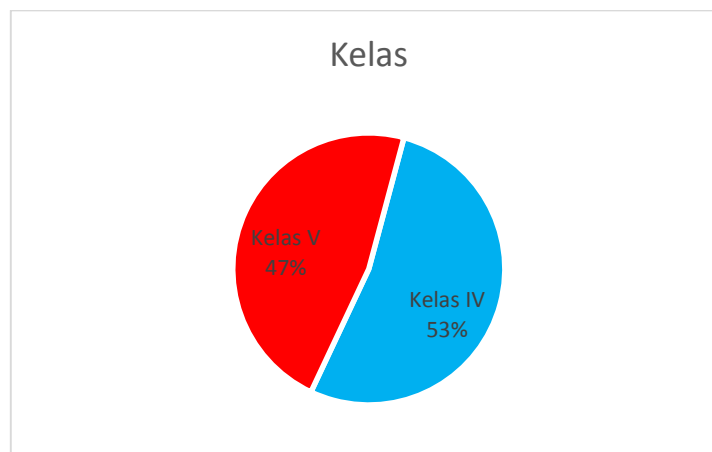
3. Deskripsi berdasar Kelas

Berdasarkan kelas, responden terdiri dari 2 kategori, yaitu kelas IV dan kelas V. Berikut deskripsi data berdasar usia responden:

Tabel 16. Deskripsi Data berdasar Kelas

No	Kelas	Frekuensi	Persentase
1	Kelas IV	28	52,83%
2	Kelas V	25	47,17%
Jumlah		53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 28 anak (52,83%) kelas IV, dan sebanyak 25 anak (47,17%) kelas V. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 17. Pie Deskripsi Data berdasar Kelas

4. Deskripsi berdasar Berat Badan

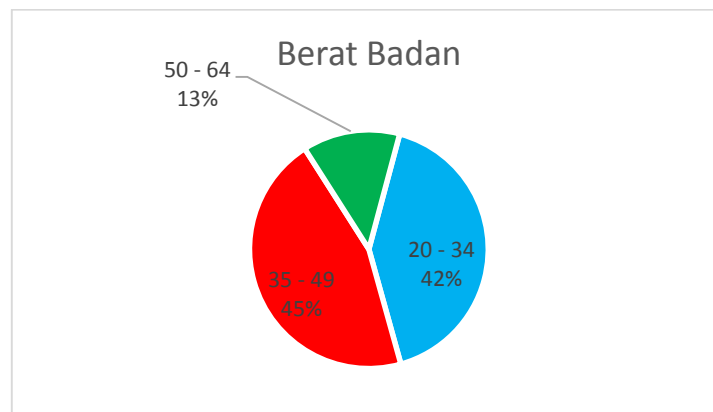
Berdasarkan berat badan, responden terdiri dari 3 kategori, yaitu kelas IV dan kelas V. Berikut deskripsi data berdasar usia responden:

Tabel 17. Deskripsi Data berdasar Berat Badan

No	Berat Badan	Frekuensi	Persentase
----	-------------	-----------	------------

1	20 - 34	22	41,51%
2	35 - 49	24	45,28%
3	50 - 64	7	13,21%
Jumlah		53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 22 anak (41,51%) mempunyai berat badan antara 20-34KG, sebanyak 24 anak (45,28%) mempunyai berat badan antara 35-49KG, dan sebanyak 7 anak (13,21%) mempunyai berat badan antara 50-64KG. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 18. Pie Deskripsi Data berdasar Berat Badan

5. Deskripsi berdasar Tinggi Badan

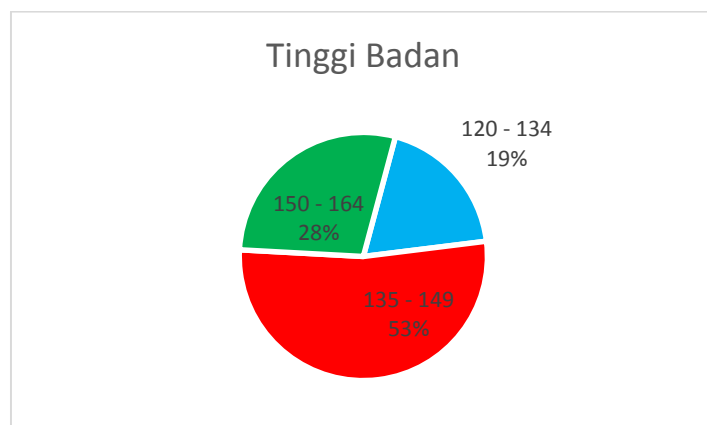
Berdasarkan tinggi badan, responden terdiri dari 3 kategori, yaitu kelas IV dan kelas V. Berikut deskripsi data berdasar usia responden:

Tabel 18. Deskripsi Data berdasar Tinggi Badan

No	Berat Badan	Frekuensi	Persentase
----	-------------	-----------	------------

1	120 - 134	10	18,87%
2	135 - 149	28	52,83%
3	150 - 164	15	28,30%
Jumlah		53	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 10 anak (18,87%) mempunyai tinggi badan antara 120-134 Cm, sebanyak 28 anak (52,83%) mempunyai tinggi badan antara 135-149 Cm, dan sebanyak 15 anak (28,30%) mempunyai tinggi badan antara 150-164 Cm. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 19. Pie Deskripsi Data berdasar Tinggi Badan

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas (penggunaan media digital dan aktivitas jasmani) serta 1 variabel terikat, yaitu kesegaran jasmani. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari ketiga variabel tersebut dilambangkan dalam X_1 untuk penggunaan media digital, X_2 untuk aktivitas jasmani, dan Y untuk kesegaran jasmani. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan di deskripsikan data dari

masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, mean, standar deviasi, median dan modus, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subyek penelitian:

1. Penggunaan Media Digital

Dilambangkan dengan X_1 , diperoleh skor dengan nilai maksimum 22,00 dan nilai minimum 6,00. Mean diperoleh sebesar 14,94, standar deviasi diperoleh sebesar 3,73, modus sebesar 14,00 dan median sebesar 15,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Adapun perhitungan norma kategori penggunaan media digital dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 19. Perhitungan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media Digital

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 9,40$	Sangat Kurang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$9,40 < X \leq 13,10$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$13,10 < X \leq 16,79$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$16,79 < X \leq 20,48$	Baik
$X > M + 1,5 SD$	$X > 20,48$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, M = rerata = 14,94

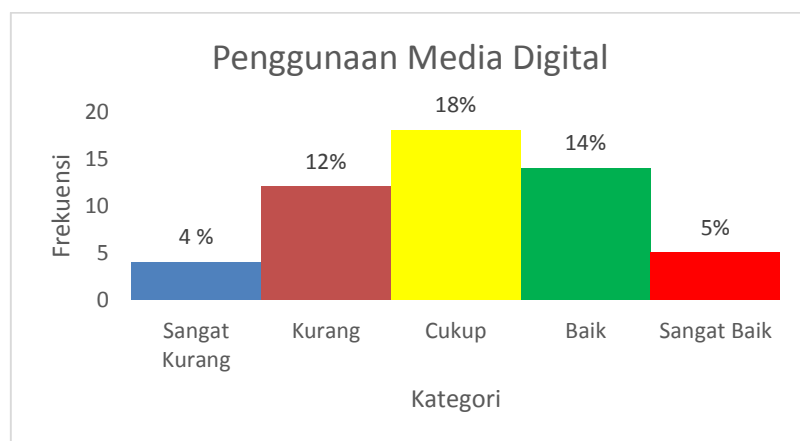
SD = simpangan baku = 3,73

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

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Variabel Penggunaan Media Digital

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 9,40$	Sangat Kurang	4	7,55%
2	$9,40 < X \leq 13,10$	Kurang	12	22,64%
3	$13,10 < X \leq 16,79$	Cukup	18	33,96%
4	$16,79 < X \leq 20,48$	Baik	14	26,42%
5	$X > 20,48$	Sangat Baik	5	9,43%
Jumlah			53	100,00%

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



Gambar 20. Histogram Variabel Penggunaan Media Digital

2. Aktivitas Jasmani

Dilambangkan dengan X_2 , diperoleh skor dengan nilai maksimum 73,00 dan nilai minimum 22,00. Mean diperoleh sebesar 40,36, standar deviasi sebesar 11,72, modus sebesar 42,00 dan median sebesar 41,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut perhitungan norma kategori aktivitas jasmani yang diperoleh.

Tabel 21. Perhitungan Normatif Kategorisasi Aktivitas Jasmani

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 22,95$	Sangat Kurang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$22,95 < X \leq 34,55$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$34,55 < X \leq 46,16$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$46,16 < X \leq 57,77$	Baik
$X > M + 1,5 SD$	$X > 57,77$	Sangat Baik

Keterangan: X = jumlah skor subyek, M = rerata = 40,36

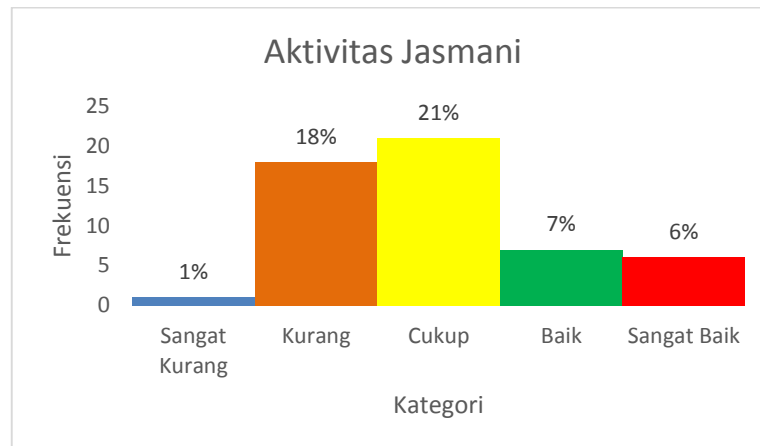
SD = simpangan baku = 11,72

Mengacupadakategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi penggunaan media digital diperoleh sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Jasmani

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 22,95$	Sangat Kurang	1	1,89%
2	$22,95 < X \leq 34,55$	Kurang	18	33,96%
3	$34,55 < X \leq 46,16$	Cukup	21	39,62%
4	$46,16 < X \leq 57,77$	Baik	7	13,21%
5	$X > 57,77$	Sangat Baik	6	11,32%
	Jumlah		53	100,00%

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



Gambar 21. Histogram Variabel Aktivitas Jasmani

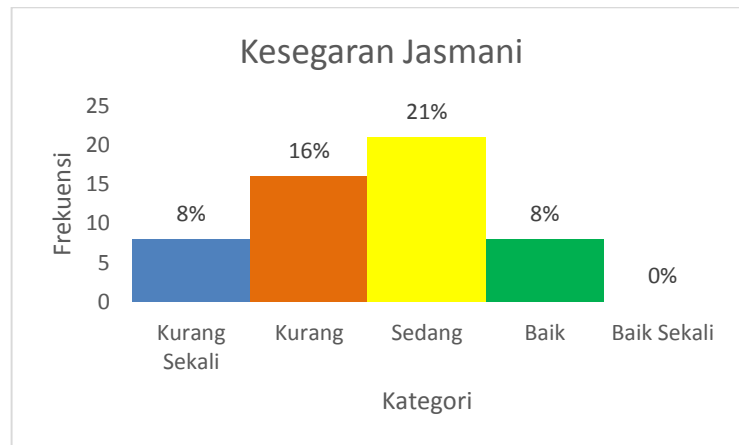
3. Kesegaran Jasmani

Dilambangkan dengan Y, diperoleh nilai maksimum 20 dan nilai minimum 7. Mean diperoleh sebesar 13,53, standar deviasi diperoleh sebesar 3,39, modus sebesar 14,00 dan median sebesar 14,00. Selanjutnya data dikategorikan berdasarkan norma baku TKJI. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani yang diperoleh:

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali	8	15,09%
2	10 – 13	Kurang	16	30,19%
3	14 – 17	Sedang	21	39,62%
4	18 – 21	Baik	8	15,09%
5	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			53	100,00%

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



Gambar 22. Histogram Variabel Kesegaran Jasmani

C. Hasil Uji Prasyarat

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

1. Uji Normalitas

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

menerima H_0 apabila harga Sig lebih besar dari 0,05, dalam hal yang lain hipotesis ditolak.

Tabel 24. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	KS hitung	Sig (0,05)(df)	Kesimpulan
1	Penggunaan media digital	0,098	0,200	Normal
2	Aktivitas jasmani	0,092	0,200	Normal
3	Kesegaran jasmani	0,106	0,200	Normal

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

2. Uji Linieritas

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

perhitungan lebih kecil dari harga F dari tabel dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis ditolak. Hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 25. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

No	Persamaan regresi	F	df	Ft(0,05)(df)	Kesimpulan
1	$\hat{Y} = 7,273 + 0,419X_1$	1,341	13/38	1,97	Linear
2	$\hat{Y} = 7,855 + 0,141X_2$	1,434	29/22	2,00	Linear

Dari penghitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel penggunaan media digital (X_1) dengan kesegaran jasmani (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 7,273 + 0,419X_1$, sebesar 1,341. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan 13/38 sebesar 1,97. Karena harga F_{hitung} lebih kecil dari harga F_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi kesegaran jasmani atas penggunaan media digital berbentuk linear.

Harga F perhitungan antara variabel aktivitas jasmani (X_2) dengan kesegaran jasmani (Y), dengan persamaan garis $\hat{Y} = 7,855 + 0,141X_2$, sebesar 1,434. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan 29/22 sebesar 2,00. Karena harga F_{hitung} lebih kecil dari harga F_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi kesegaran jasmani atas aktivitas jasmani berbentuk linear.

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

3. Uji Keberartian Regresi

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

Tabel 26. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi

No	Persamaan regresi	Fo	Ft ($\alpha = 0,05$)(dk)	Kesimpulan
1	$\hat{Y} = 7,273 + 0,419X_1$	13,729	4,03 1/51	Berarti
2	$\hat{Y} = 7,855 + 0,141X_2$	15,781	4,03 1/51	Berarti

Dari perhitungan uji keberartian regresi sederhana antara variabel penggunaan media digital (X_1) dengan kesegaran jasmani (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 7,273 + 0,419X_1$, diperoleh harga F perhitungan sebesar 13,729. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 1/51 sebesar 4,03. Karena harga F_o lebih besar dari harga F_t , maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi tidak berarti ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan arah garis regresi kesegaran jasmani atas penggunaan media digital berarti.

Harga F perhitungan dari uji keberartian regresi sederhana antara aktivitas jasmani (X_2) dengan kesegaran jasmani (Y) , dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 7,855 + 0,141X_2$, diperoleh harga F perhitungan sebesar 15,781. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 1/51 sebesar 4,03. Karena harga F_o lebih besar dari harga F_t , maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi tidak berarti ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan arah garis regresi kesegaran jasmani atas aktivitas jasmani berarti.

D. Analisis Data dan Uji Hipotesis

1. Analisis Data

a. Korelasi sederhana

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

Tabel 27. Koefisien Korelasi Sederhana

Hub antar Variabel	Koefisien Korelasi
$X_1.Y$	0,461
$X_2.Y$	0,486
$X_1.X_2$	0,379

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara penggunaan media digital (X_1) dengan kesegaran jasmani (Y) sebesar 0,461; korelasi sederhana antara aktivitas jasmani (X_2) dengan kesegaran jasmani (Y) sebesar 0,486; serta korelasi sederhana antara penggunaan media digital (X_1) dengan aktivitas jasmani (X_2) adalah sebesar 0,379.

b. Korelasi Ganda

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

Tabel 28. Koefisien Korelasi Ganda

Hubungan antar Variabel	Persamaan Garis Regresi	Koefisien Korelasi
$X_1X_2.Y$	$\hat{Y} = 2,915 + 0,370X_1 + 0,126X_2$	0,632

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi ganda antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani sebesar 0,632.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

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

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

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

Tabel 29 Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Penggunaan Media Digital terhadap Kesegaran Jasmani

Korelasi	r	t_o	df	$t_t (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X ₁ .Y	0,461	3,705	51	1,675	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga t hitung hubungan sederhana antara penggunaan media digital terhadap kesegaran jasmani sebesar 3,705 dan t tabel sebesar 1,675. Ternyata harga t hitung pada hubungan

penggunaan media digital terhadap kesegaran jasmani lebih besar dari harga t_{tabel} . Dan ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ” Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kesegaran jasmani.”

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua berbunyi ”Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani”.

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

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

Tabel 30. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Survey Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani

Korelasi	R	t_o	Df	$t_t (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X ₂ .Y	0,386	3,973	51	1,675	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga t_{hitung} hubungan sederhana antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani sebesar 3,973 dan t_{tabel} sebesar 1,675. Ternyata harga t_{hitung} pada hubungan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani lebih besar dari harga t_{tabel} , dan ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ” Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani.”

c. Hipotesis Ketiga

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

Untuk uji korelasi ganda digunakan uji F dari Sudjana, (2002: 385). Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_o) tidak ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol (H_o) dengan membandingkan harga F perhitungan (F_{hitung}) dengan harga F pada tabel (F_{tabel}). Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga F_{hitung} sama atau lebih besar dari harga F_{tabel} , dalam hal yang lain terima

hipotesis. Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara bersama-sama diperoleh seperti tabel di bawah ini:

Tabel 31. Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan

Korelasi ganda ($X_1X_2.Y$)	F_o	$F_t (\alpha = 0,05)(2/50)$	Kesimpulan
0,632	16,617	3,18	Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga F_{hitung} hubungan secara bersama-sama antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani secara bersama-sama sebesar 16,617. Sedangkan harga $F_t (\alpha = 0,05)(2/50)$ sebesar 3,18. Karena harga F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , ($F_{hitung} > F_{tabel}$) maka hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ” Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani.”

3. Sumbangan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kesegaran jasmani

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani secara bersama-sama dengan kesegaran jasmani diperoleh R hitung sebesar 0,632 sehingga R^2 sebesar 0,399. Koefisien determinasi (R^2) merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil

ini R^2 ini menunjukkan bahwa besarnya sumbangan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani secara bersama-sama terhadap kesegaran jasmani sebesar 39,9%.

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

Tabel 32. Sumbangan Relatif dan Efektif

No	Variabel Prediktor	Hubungan XY	Korelasi Parsial	Sumbangan Relatif	Sumbangan Efektif
1	Penggunaan Media Digital	0,361	0,462	46,95%	18,75%
2	Aktivitas jasmani	0,386	0,487	53,05%	21,18%
Jumlah				100%	39,93%

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa kedua variabel bebas memberikan sumbangan sebesar 39,93%. Secara rinci, besarnya sumbangan variabel penggunaan media digital memberikan kontribusi sebesar 18,75% terhadap kesegaran jasmani, dan aktivitas jasmani memberikan sumbangan terhadap kesegaran jasmani sebesar 21,18%. Dengan memperhatikan besarnya sumbangan dari kedua variabel bebas terhadap variabel terikat di atas, menunjukkan bahwa kesegaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor penggunaan media digital dan aktivitas jasmani saja, namun di luar itu masih ada banyak faktor yang mempengaruhinya, yaitu sebesar 60,07%.

E. Pembahasan

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

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

Nilai korelasi sederhana antara penggunaan media digital terhadap kesegaran jasmani sebesar 0,461. Berdasar pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan. Penggunaan media digital merupakan hal yang wajar di era sekarang ini. Hampir semua orang mulai dari anak-anak sampai lansia menikmatinya. Mulai dari handphone, laptop, tablet, televisi, dan masih banyak lagi. Tentu saja dari bermacam media digital tersebut mempunyai fungsinya sendiri-sendiri. Pembelajaran di sekolah-sekolah modern sekarang sudah banyak menggunakan media digital, salah satu yang sering digunakan adalah handphone dan tablet. Kedua media ini mungkin merupakan media paling praktis ketika di bawa siswa ke sekolah daripada membawa laptop atau pun yang lainnya. Adapun kegunaan media ini tentu saja untuk mempermudah mencapai tujuan dari pembelajaran, salah satunya pemberian kuis secara online, pemberian tugas yang kemudian dikirim via email, whatsapp dan lain sebagainya. Media digital juga dapat digunakan untuk melakukan literasi, yaitu dengan melakukan pencarian informasi dari internet tentang tugas apa yang diberikan oleh guru.

Hal ini dapat dikatakan bahwa media sangat mempermudah dalam proses pembelajaran sesuai dengan teori Rustamaji yang menyatakan bahwa media Digital adalah sebuah konsep pemahaman dari perkembangan Zaman mengenai Teknologi dan Sains, dari semua yang bersifat manual menjadi otomatis ,dan dari semua yang bersifat rumit menjadi ringkas.

Dengan aktivitas semacam ini di sekolah, tentu saja akan mengurangi aktivitas jasmani siswa, sehingga kesegaran jasmani siswa pun juga akan terpengaruh. Di Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman proses pembelajaran di kelas masih belum menggunakan media digital bagi siswa, hal itu dikarenakan masih ada larangan dari sekolah untuk membawa handphone maupun tablet, sehingga siswa di Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman masih dapat beraktivitas jasmani ketika jam istirahat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan media digital terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Apabila memperhatikan deskripsi data, penggunaan media digital siswa sebagian besar masuk dalam kategori cukup, dan pada deskripsi kesegaran jasmani juga sebagian besar memperoleh kategori sedang. Dari deskripsi data tampak jelas bahwa baik pada penggunaan media digital maupun nilai kesegaran jasmani sama-sama masih belum baik. Hubungan antara penggunaan media digital terhadap kesegaran jasmani bernilai positif, ini berarti bahwa apabila penggunaan media digital ditingkatkan, maka nilai kesegaran jasmani siswa juga akan semakin baik.

Hal ini dikarenakan dengan menggunakan media digital, siswa akan dapat belajar lebih jauh tentang bermacam-macam olahraga atau aktivitas jasmani yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya dengan melihat youtube siswa mungkin dapat menirukan gerakan-gerakan dalam senam, sepakbola, bolavoli, dan segala bentuk aktivitas permainan yang itu menyenangkan. Selain itu ketika siswa bosan dengan gadgetnya, maka siswa akan melakukan aktivitas jasmani yang salah satunya dengan bermain bersama teman-temannya karena karakteristik anak usia SD adalah gemar bermain. Sehingga wajar saja apabila hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kesegaran jasmani.

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

Nilai korelasi sederhana antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani sebesar 0,486. Berdasar pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan hal ini diperkuat berdasarkan teori Rusli Lutan yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani merupakan aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan

yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani bernilai positif, ini berarti bahwa semakin tinggi aktivitas jasmani seseorang, maka tingkat kesegaran jasmaninya juga akan semakin baik. Siswa Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman masing-masing mendapatkan jatah 1 hari dalam seminggu dengan jumlah 4 jam pelajaran. Di luar jam pelajaran sekolah, hanya jam istirahat yang dapat digunakan untuk aktivitas jasmani, namun demikian pada kenyataan di lapangan anak-anak lebih lama waktu jajan dan bermain sederhana dengan teman-temannya dari pada beraktivitas jasmani yang menimbulkan rasa capek. Dari deskripsi data aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman sebagian besar masuk dalam kategori cukup, dan nilai kesegaran jasmani yang diperoleh juga sebagian besar dalam kategori sedang. Ini berarti bahwa kurangnya aktivitas jasmani siswa menjadi salah satu rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

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

Nilai korelasi ganda antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani secara bersama-sama sebesar 0,632. Berdasarkan pengujian hipotesis, ternyata korelasi dari kedua variabel

bebas secara bersama-sama dengan kesegaran jasmani signifikan. Hubungan yang diberikan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan kesegaran jasmani sebesar 0,632. Nilai korelasi yang diperoleh bernilai positif, sehingga ini berarti bahwa semakin tinggi penggunaan media digital dan aktivitas jasmani seseorang, maka kesegaran jasmani seseorang juga akan semakin baik. Dari koefisien korelasi juga diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,399. Ini berarti bahwa dari kedua variabel bebas, mempunyai sumbangan sebesar 39,9% saja. Sedangkan sisanya sebesar 60,1% dipengaruhi variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini disesuaikan dengan teori (Rusli Lutan dalam Ardiyani, bahwa penggunaan media digital seperti komputer, *smartphone* dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang yang awalnya pasif menjadi aktif. Pada era sekarang ini, pembelajaran dengan media digital sudah bukan hal yang tabu lagi, bahkan sekarang, saat terjadi pandemi corona di seluruh dunia, pembelajaran yang awalnya tatap muka diganti dengan pembelajaran dengan menggunakan media digital. Anak kelas IV dan V SD akan sangat senang apabila mereka memegang gadget, hal ini tidak boleh disalahgunakan hanya untuk bermain game saja ataupun bermedia sosial, namun sebenarnya akan lebih bermanfaat ketika anak-anak diarahkan untuk menggunakan gadget tersebut untuk membantu dalam pembelajaran yang dilaluinya. Dikarenakan rasa senang yang ada ketika memegang gadget, maka pembelajaran yang menggunakan media digital juga akan menjadi

menyenangkan, sehingga hal ini akan menjadi faktor pendorong siswa dalam menyelesaikan tugasnya guna mencapai tujuannya. Dalam pembelajaran penjas, media digital sangatlah penting, contohnya ketika guru memberikan tugas “coba lakukan gerakan menendang bola yang benar”. Anak-anak dapat melihat contoh dengan menonton di youtube, sehingga anak-anak akan lebih antusias untuk mempraktikkan informasi yang diperoleh dari media digital tersebut untuk mengerjakan tugas dari gurunya.

Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel penggunaan media digital dan aktivitas jasmani sebesar 39,9% terhadap kesegaran jasmani. Pada variabel penggunaan media digital, diperoleh sumbangan efektif yang diberikan sebesar 18,75%. Sedangkan pada variabel aktivitas jasmani memberikan sumbangan efektif sebesar 21,18%. Ternyata sumbangan yang diberikan dari kedua variabel bebas tidak sama, yaitu bahwa variabel aktivitas jasmani memberikan sumbangan yang lebih besar daripada media digital. Hal ini dikarenakan memang aktivitas jasmani merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan masa otot, kekuatan otot, kebugaran dan lain sebagainya, sedangkan penggunaan media digital dapat merangsang aktivitas jasmani tersebut.

Mengacu pada hasil di atas, maka disarankan agar dalam pembelajaran penjas di sekolah, pihak sekolah memberikan kelonggaran siswa untuk membawa gadget guna mendukung proses pembelajaran. Dengan pembelajaran yang berbasis media digital, pembelajaran akan lebih

menyenangkan, dan siswa akan lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran, siswa tidak merasa bosan, dan tidak merasa capek ketika melakukan aktivitas fisik yang lama karena mereka mempunyai motivasi untuk dapat melakukan gerakan seperti apa yang ada di youtube misalnya. Dalam pembelajaran penjas pun siswa akan lebih bersemangat ketika beraktivitas jasmani, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa pun juga akan semakin baik. Namun di luar itu masih terdapat banyak faktor lain yang mempunyai kontribusi terhadap kesegaran jasmani misalnya intensitas aktivitas jasmani, frekuensi latihan dan lain-lain, yaitu sebesar 60,0.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur.
2. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur.
3. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan, khususnya pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yaitu bagi guru yang akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswanya, agar memperhatikan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswanya. Hal ini dikarenakan kedua variabel ini mempunyai hubungan yang signifikan dan memberikan kontribusi yang nyata terhadap tingkat kesegaran jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

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

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

D. Saran-saran

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

1. Bagi guru atau pihak sekolah, hendaknya mulai melibatkan pembelajaran dengan media digital, karena manfaatnya sangat banyak, salah satunya mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman agar menggunakan media digital untuk memperluas ilmu pelajaran, serta mempermudah penyampaian materi pelajaran, sehingga siswa dapat menambah latihan-latihan lain yang mendukung kesegaran jasmaninya dengan melihat contoh-contoh latihan di youtube.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mencari tahu hubungan dari variabel lain yang tidak terdapat dalam

penelitian ini dengan tingkat kesegaran jasmani yang diduga mempunyai hubungan yang signifikan, misalnya faktor makanan, faktor lingkungan dan sebagainya, sehingga akan menambah pengetahuan para pembaca yang budiman.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Dwi Oktaviani (2020). *Hubungan Penggunaan Media Media Digital dan Aktivitas Jasmani Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman*. Yogyakarta. Diunduh pada tanggal 7 Juli 2020.
- Arifianto. (2018). *Praktik Budaya Media Digital dan Pengaruhnya*. Yogyakarta: AswajaPressindo.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brian J.Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Brusco, J.M. (2010). *Using Smartphone Application Perioperative Practice AORN*.
Jurnal: Vol 92. No. 5 Hlm 503-508. Diunduh pada tanggal 28 April 2020.
- Cvano,Osland.(2013).”*Pengertian_Gadget*”.[Online].<http://mencobacariduit.blogspot.com/2013/09/pengertian-gadget.html> / 2013/, diunduh pada tanggal 28 April 2020.
- Departemen Pendidikan Nasional.(2010). *Tes Ksegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Depdiknas. (2002). *Ringkasan Kegiatan Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran DanKesehatan*. Yokyakarta: ANDI Ofset.
- _____. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.

- Emma Pandi Wirakusuma. (2010). *Panduan Lengkap Aktivitas Anak*. Penebar Plus, Jakarta.
- Hamalik, Oemar, (2001), *Proses Belajar Mengajar*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Jurnal, Hastuti Tri Ani . (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler BolaBasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta. Diunduh pada tanggal 7 Juli 2020. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/454>.
- Jurnal, Desi, Ardiyani. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Viii Smp N 3 Depok Yogyakarta*. Yogyakarta., diunduh pada tanggal 29 Mei 2020. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/2186>.
- Jurnal, Rustamaji. (2016). *Islamic Communication Journal*, di unduh pada tanggal 30 september 2020. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1245-2627-1-SM.pdf>
- Jurnal, Falimu, (2017). *Etika Komunikasi Pegawai Terhadap Pelayanan Penerbitan Pajak Bumi dan Bangunan* . **<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/2573-7628-1-PB.pdf>**. diunduh pada tanggal 30 Septemebr 2020.
- Jurnal, Wawan Suherman. (2004). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Menarik Menggembirakan dan Mencerdaskan Bagi Siswa Sekolah Dasar*. Diunduh pada tanggal 12 juli 2020.
- Kemenkes Ri. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kristiyandaru, Advendi. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- McQuail, Denis. (2000). *Mass Communication Theory (Teori Komunikasi Massa)*. Diterjemahkan oleh: Agus Dharma dan Aminuddin Ram. Jakarta: Erlangga.
- Megitt, Carolyn. (2012). *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta : Permata PuriMedia.
- Nazir, Moh. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurmalina, R., (2011). *Pencegahan dan manajemen Obesitas, Panduan untuk Keluarga*, Elex Media Komputindo. Bandung.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

- Rusli Lutan. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.
- _____. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang. (2000). *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugianto. (2009). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Panitia.
- Sugianto dan Sujarwo. (1992). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta:Depdikbud. Proyek Peningkatan Mutu Guru SD setara D-II.
- Sugiyono. (2008). *Medote Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- _____. (2016). *Medote Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- _____.Sugiyono. (2018) . *Metode Penelitian Kuntitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- _____.Sugiyono. (2017) . *Metode Penelitian Kuntitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- _____.Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2006). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi, A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. rev.ed. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1992). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: depdikbud. Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumantri. (2005). *Model Pengembangan anak usia dini* Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- _____. (1993). *Metodologi Research*. Jilid III. Yogyakarta. Andi Offset.

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

Widodo. (2014). *Staregi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Diluar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Diunduh pada tanggal 7 Juli 2020.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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

Nomor : 304/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

23 Juni 2020

Yth . Kepala Sekolah SDN Condongcatur,
Jl. Kaliurang Km. 6,5, Condongcatur, Depok, Kentungan, Condongcatur, Kecamatan Depok,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

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

Nama : Fauzan Nur Ihwan
NIM : 16604221067
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI CONDONGCATUR KECAMATAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian : 11 - 24 Maret 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Condongcatur Sleman

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SD NEGERI CONDONGCATUR Alamat: Jl Kaliurang Km 6,5, Condong Catur, Kec. Depok, Kab. Sleman Yogyakarta E-mail: sdn_cc@yahoo.co.id
Nomor : 003/SDCC/VI/2020	30 Juni 2020
Lamp : 1 Bendel	
Hal : Keterangan	
Yth. Kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	
Berdasarkan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor 304/UN34.16/PT.01.04/2020 tentang surat Izin Penelitian atas nama :	
Nama	: Fauzan Nur Ihwan
NIM	: 16604221067
Program Studi	: PGSD PENJAS S1
Dosen Pembimbing	: Dra. A Erlina Listyarini M.Pd
NIP	: 19601219 198803 2 001
Bersama surat ini kami menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 11 Maret s/d 24 Maret 2020, untuk memenuhi tugas skripsi dengan judul " HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI CONDONGCATUR KECAMATAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN".	
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Sleman, 30 Juni 2020 Kepala Sekolah  Drs. Tri Sunadi NIP. 19600612 197912 1 001	

Scanned by TapScanner

Lampiran 3. Surat Pembimbing Proposal TA



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

Nomor : 42.b/PGSD Penjas/V/2020
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

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

Nama : Fauzan Nur Ihwan
NIM : 16604221067
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Terhadap Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman

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

Atas perhatian dan kesediaan Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 20 Mei 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

2020 PGSD-PENJAS

ANGKET PENELITIAN

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

Petunjuk Pengisian Angket :

1. Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan aktivitas keseharian Anda. Terdapat beberapa pernyataan mengenai data diri penggunaan media digital, dan aktivitas jasmani.
2. Jawaban Anda akan dijaga dan dijamin kerahasiaannya oleh karenanya tolong dijawab dengan "JUJUR".
3. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti.
4. Pilihlah salah satu jawaban dengan jujur, dan sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari dengan cara memberi tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia.

A. Data Responden

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang Anda dapat?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
 - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
 - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
 - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
 - e. Rp. 21.000 ≤
2. Apa pendidikan terakhir orang tua Anda ?
 - a. Sekolah Dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sederajat
 - d. D1/D2/D3 sederajat
 - e. S1 sederajat
 - f. S2/S3 sederajat
3. Apa pekerjaan orang tua Anda?
 - a. PNS

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

A. Penggunaan Media Digital

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

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

B. Aktivitas Jasmani

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

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

Petunjuk:

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

39	Berapa kali dalam satu minggu Anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu,				

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

Lampiran 5. Angket Instrumen

Tanggapan tidak dapat diedit

ANGKET PENELITIAN SDN CONDONGCATUR SLEMAN

Assalamu'alaikum Warohmatullohi wabarokatu,

Perkenalkan nama saya FAUZAN NUR IHWAN Mahasiswa Prodi PGSD PENJAS FIK UNY angkatan 2016.

Pada kesempatan ini saya memohon Kesedian adik-adik memberikan sedikit waktunya untuk mengisi angket penelitian ini. Adapun tujuan pengisian angket ini adalah untuk mengetahui penggunaan media digital dan tingkat aktivitas jasmani peserta didik di SDN CONDONGCATUR SLEMAN.

Hasil yang diperoleh dari pengisian angket ini akan digunakan sebagai data dalam penelitian saya.

Atas partisipasinya dan kesediaannya adik-adik, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Angket penelitian ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan aktivitas keseharian anda. Terhadap 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 memilih salah satu jawaban yang tersedia.

*TIDAK ADA JAWABAN YANG BENAR ATAU SALAH

*Wajib

* Wajib

Data diri	
Nama lengkap siswa *	DIMAS SATRIA PRAYOGA BAGASKARA
Kelas *	☐ kelas IV.A ☒ Kelas V.A
Usia *	☐ 9 Tahun ☐ 10 Tahun ☒ 11 Tahun ☐ 12 Tahun ☐ 13 Tahun
Jenis kelamin *	☒ Pria ☐ Wanita
Berat Badan (BB) *	30
Tinggi Badan (BT) *	135

Data Responden

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

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

2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ? *

- ☐ a. Sekolah Dasar sederajat
- ☐ b. SLTP sederajat
- ☐ c. SLTA sederajat
- ☐ d. D1/D2/D3 sederajat
- ☒ e. S1 sederajat
- ☐ f. S2/S3 sederajat

3. Apa pekerjaan orang tua anda ? *

- ☐ a. PNS
- ☒ b. Wiraswasta
- ☐ c. Karyawan
- ☐ d. Buruh
- ☐ e. Tidak bekerja

4. Letak geografi tempat tinggal anda ? *

- ☐ a. Dataran tinggi
- ☒ b. Dataran rendah

5. Letak wilayah tempat tinggal anda ? *

- ☒ a. Perkotaan
- ☐ b. Pinggir kota.
- ☐ c. Pedesaan

6. Anda tinggal bersama ? *

- ☒ a. Orang tua kandung
- ☐ b. Kakek atau nenek
- ☐ c. Kerabat atau saudara
- ☐ d. Orang tua wali
- ☐ e. Lainnya

Media Digital

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 yang 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 satu setengah jam (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 *

- ☒ Ya
☐ Tidak

18. Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital *

- ☒ Ya
☐ Tidak

19. Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital *

- ☒ 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

Aktivitas Jasmani

25. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. *

- ☒ Ya
- ☐ Tidak

26. Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah. *

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

27. Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu. *

- ☒ Ya
- ☐ Tidak

28. Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu *

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

29. Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dalam satu kali pertemuan. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

30. Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

31. Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

32. Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

33. Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktifitas jasmani (seperti: bermain sepakbola/bola basket). *

- ☐ Ya
☒ Tidak

34. Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

35. Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

36. Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline). *

- ☒ Ya
☐ Tidak

37. Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

39. Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut? *

	1 kali	2 kali	3 kali	4 kali atau lebih
Berjalan pelan/santai	☐	☒	☐	☐
Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)	☒	☐	☐	☐
Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)	☒	☐	☐	☐
Memasak	☒	☐	☐	☐
Belajar	☐	☒	☐	☐
Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)	☒	☐	☐	☐

Lainnya

.....

40. Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas sedang berikut?

	1 kali	2 kali	3 kali	4 kali atau lebih
Berjalan agak cepat	☒	☐	☐	☐
Bersepeda	☒	☐	☐	☐
Berenang	☒	☐	☐	☐
Jogging	☒	☐	☐	☐
Lompat tali	☒	☐	☐	☐

Lainnya

.....

41. Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas berat berikut?

	1 Kali	2 Kali	3 Kali	4 Kali atau lebih
Berjalan Cepat	☒	☐	☐	☐
Sepak Bola	☐	☐	☐	☐
Futsal	☐	☐	☐	☐
Voli	☐	☐	☐	☐
Bulutangkis	☒	☐	☐	☐
Basket	☐	☐	☐	☐
Tenis meja/lapangan	☐	☐	☐	☐
Bermain Kasti/baseball/softball	☐	☐	☐	☐
Bela diri (seperti: pencak silat, Karate, taekwondo)	☐	☐	☐	☐
Permainan Tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)	☐	☐	☐	☐

Lainnya

.....

Lampiran 6. Instrumen TKJI

FORMULIR TKJI

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

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

* Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

Lampiran 7. Contoh Instrumen TKJI yang Sudah Diisi

FORMULIR TKJI

Nama : Devinta Nuraya P. (Putra/Putri)
 Umur : 11 Tahun
 Nama Sekolah : SD Negeri Candonglatup
 Tanggal Tes : 12-3-2020
 Tempat Tes : Lapangan Belakang Sekolah
 Tempat Tanggal Lahir: Sleman 17-7-2009

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 meter :	09.05 Detik	2	
2.	Gantung: a. siku tekuk b. angkat tubuh	539 Detik Kali	1	
3.	Shit up 30 detik :	11 Kali	3	
4.	Loncat Tegak - Tinggi raihan : 74 cm - Loncatan 1 : 62 cm - Loncatan 2 : 62 cm - Loncatan 3 : 64 cm	172 212 212 214 39	4	
5.	Lari 600 meter :	05.11	1	
6.	Jumlah Nilai		11	
7.	Klasifikasi	Kurang		

* Coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

[Signature]
 Fauzan..Nur Ikhwan

Lampiran 8. Skor Angket Uji Validitas

N	Jawaban Item																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1
4	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	
15	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1
16	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
18	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

39. Aktivitas Ringan							40. Aktivitas Sedang						41. Aktivitas Berat											
Ja lan Santai	Membe rsihkan rumah	Men cuci	Mema sak	Belajar	Berm ain	Lain nya	Jalan Agak Cepat	Berse peda	Bere nang	Joging	Lompat Tali	Lain nya	Jalan Cepat	Sepa kbola	Futsal	Voli	Bulu tangkis	Bas ket	Tenis	kasti/ bas eball	Bela diri	Permainan Tradisional	Lain nya	
1	0	1	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	2	0	0	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	
2	4	2	4	3	2	0	4	4	2	4	2	0	4	4	1	1	3	1	2	1	3	3	0	
1	2	1	2	0	1	0	3	4	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	
2	4	2	4	4	4	0	3	4	1	0	4	0	1	4	1	1	3	0	0	1	2	4	0	
0	0	0	0	3	0	0	4	0	1	1	0	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
2	1	2	1	3	3	0	2	3	0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	2	
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	1	2	1	3	1	0	2	1	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	
3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	1	1	2	3	1	3	4	4	4	4	
1	1	2	1	4	4	0	4	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	
1	3	1	4	4	2	0	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	2	4	1	4	0	
1	0	1	0	4	2	2	2	4	1	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	
2	2	2	2	3	3	0	2	4	1	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
1	1	1	1	2	2	0	3	2	0	2	3	2	2	4	2	1	3	0	2	0	0	2	0	
1	1	1	2	2	4	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	
1	1	1	1	3	1	0	4	2	1	3	1	1	3	4	2	1	4	1	1	2	1	3	1	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	1	3	4	

Activate Windows

Lampiran 9 . Deskriptif Data Uji Validitas

Reliability

Scale: penggunaan media digital

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	19	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,936	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R table Df=17	Keterangan
p1	10,47	47,485	,632	,933	,456	Valid
p2	10,68	46,673	,775	,930	,456	Valid
p3	10,53	46,819	,724	,931	,456	Valid
p4	10,42	48,368	,515	,934	,456	Valid
p5	10,53	48,263	,510	,935	,456	Valid
p6	10,26	48,427	,611	,933	,456	Valid
p7	10,79	48,842	,493	,935	,456	Valid
p8	10,42	47,924	,582	,933	,456	Valid
p9	10,32	48,006	,631	,933	,456	Valid
p10	10,74	48,316	,545	,934	,456	Valid
p11	10,95	49,497	,579	,934	,456	Valid
p12	10,89	49,433	,492	,935	,456	Valid
p13	10,63	48,023	,552	,934	,456	Valid
p14	10,58	47,924	,560	,934	,456	Valid
p15	10,63	47,801	,585	,933	,456	Valid
p16	10,84	47,696	,742	,931	,456	Valid
p17	10,37	47,801	,626	,933	,456	Valid
p18	10,53	47,485	,625	,933	,456	Valid

p19	10,58	46,924	,708	,931	,456	Valid
p20	10,63	46,801	,736	,931	,456	Valid
p21	10,37	48,579	,504	,935	,456	Valid
p22	10,63	48,468	,487	,935	,456	Valid
p23	10,95	49,497	,579	,934	,456	Valid
p24	10,47	47,930	,566	,934	,456	Valid

Reliability

Scale: aktivitas jasmani

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	19	100,0

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

Reliability

Scale: aktivitas jasmani

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	19	100,0

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

Reliability

Scale: aktivitas jasmani

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	19	100,0

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

Lampiran 10. Data Uji Validitas SD Negeri Condongcatur

N	Jawaban Item																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
8	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	
12	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
14	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

39. Aktivitas Ringan							40. Aktivitas Sedang						41. Aktivitas Berat											
Jalan San tai	Member sihkan rumah	Men cuci	Mem asak	Bel ajar	Ber main	Lain nya	Jalan Agak Cepat	Ber Sepeda	Bere nang	Joging	Lom pat Tali	Lain nya	Jalan Cepat	Sepak bola	Fut sal	Voli	Bulu Tang kis	Bas ket	Te nis	kasti/ base ball	Bela diri	Permai Nan Tradi sional	Lain nya	
2	4	2	4	4	4	4	3	4	1	0	4	0	1	4	1	1	3	0	0	1	2	4	0	
0	0	0	0	3	0	0	4	0	1	1	0	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
2	1	2	1	3	3	0	2	3	0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	2	
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	1	2	1	3	1	0	2	1	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	
3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	1	1	2	3	1	3	4	4	4	4	
1	1	2	1	4	4	0	4	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	
1	3	1	4	4	2	0	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	2	4	1	4	0	
1	0	1	0	4	2	2	2	4	1	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	
2	2	2	2	3	3	0	2	4	1	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
1	1	1	1	2	2	0	3	2	0	2	3	2	2	4	2	1	3	0	2	0	0	2	0	
1	1	1	2	2	4	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	
1	1	1	1	3	1	0	4	2	1	3	1	1	3	4	2	1	4	1	1	2	1	3	1	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	1	3	4	

Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: penggunaan media digital

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	15	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,948	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
p1	,67	,488	15
p2	,47	,516	15
p3	,60	,507	15
p4	,60	,507	15
p5	,53	,516	15
p6	,80	,414	15
p7	,33	,488	15
p8	,53	,516	15
p9	,80	,414	15
p10	,33	,488	15
p11	,13	,352	15
p12	,33	,488	15
p13	,47	,516	15
p14	,47	,516	15
p15	,47	,516	15
p16	,27	,458	15
p17	,73	,458	15
p18	,67	,488	15
p19	,60	,507	15
p20	,53	,516	15
p21	,53	,516	15
p22	,47	,516	15
p23	,13	,352	15
p24	,40	,507	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R tabel Df = 13 A =0,05	Keterangan
p1	11,20	57,029	,601	,947	,514	Valid
p2	11,40	55,400	,784	,944	,514	Valid
p3	11,27	55,781	,747	,945	,514	Valid
p4	11,27	57,210	,551	,947	,514	Valid
p5	11,33	56,952	,574	,947	,514	Valid
p6	11,07	57,781	,595	,947	,514	Valid
p7	11,53	56,695	,648	,946	,514	Valid
p8	11,33	56,952	,574	,947	,514	Valid
p9	11,07	57,638	,618	,946	,514	Valid
p10	11,53	57,124	,588	,947	,514	Valid
p11	11,73	58,352	,599	,947	,514	Valid
p12	11,53	55,552	,812	,944	,514	Valid
p13	11,40	57,114	,553	,947	,514	Valid
p14	11,40	56,543	,629	,946	,514	Valid
p15	11,40	56,114	,687	,946	,514	Valid
p16	11,60	55,829	,827	,944	,514	Valid
p17	11,13	57,552	,566	,947	,514	Valid
p18	11,20	57,171	,581	,947	,514	Valid
p19	11,27	56,495	,648	,946	,514	Valid
p20	11,33	55,667	,748	,945	,514	Valid
p21	11,33	56,667	,612	,947	,514	Valid
p22	11,40	56,971	,572	,947	,514	Valid
p23	11,73	58,352	,599	,947	,514	Valid
p24	11,47	55,981	,719	,945	,514	Valid

Reliability

Scale: aktivitas jasmani

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	15	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,959	38

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
p25	,33	,488	15
p26	,33	,488	15
p27	,40	,507	15
p28	,27	,458	15
p29	,47	,516	15
p30	,47	,516	15
p31	,47	,516	15
p32	,60	,507	15
p33	,40	,507	15
p34	,47	,516	15
p35	,40	,507	15
p36	,40	,507	15
p37	,47	,516	15
p38	,60	,507	15
p39a	1,40	1,056	15
p39b	1,60	1,454	15
p39c	1,53	1,060	15
p39d	1,73	1,534	15
p39e	3,13	1,125	15
p39f	2,53	1,506	15
p39g	1,20	1,821	15
p40a	2,87	1,302	15
p40b	2,60	1,549	15
p40c	1,07	1,280	15
p40d	2,00	1,464	15
p40e	1,33	1,397	15
p40f	1,13	1,642	15
p41a	2,47	1,506	15
p41b	2,27	1,668	15
p41c	1,07	1,033	15
p41d	1,07	1,163	15
p41e	1,73	1,486	15
p41f	,53	,516	15
p41g	,87	,915	15
p41h	1,47	1,457	15
p41i	,93	1,033	15
p41j	2,07	1,335	15
p41k	,93	1,438	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R tabel Df = 13 A =0,05	Keterangan
p25	45,27	695,638	,598	,958	,514	Valid
p26	45,27	695,638	,598	,958	,514	Valid
p27	45,20	696,886	,527	,958	,514	Valid
p28	45,33	694,667	,679	,958	,514	Valid
p29	45,13	695,838	,556	,958	,514	Valid
p30	45,13	695,838	,556	,958	,514	Valid
p31	45,13	695,838	,556	,958	,514	Valid
p32	45,00	693,571	,653	,958	,514	Valid
p33	45,20	695,743	,570	,958	,514	Valid
p34	45,13	695,838	,556	,958	,514	Valid
p35	45,20	695,743	,570	,958	,514	Valid
p36	45,20	695,743	,570	,958	,514	Valid
p37	45,13	695,838	,556	,958	,514	Valid
p38	45,00	695,143	,593	,958	,514	Valid
p39a	44,20	667,886	,774	,956	,514	Valid
p39b	44,00	645,143	,866	,956	,514	Valid
p39c	44,07	670,352	,725	,957	,514	Valid
p39d	43,87	644,695	,824	,956	,514	Valid
p39e	42,47	670,124	,684	,957	,514	Valid
p39f	43,07	668,495	,520	,958	,514	Valid
p39g	44,40	656,400	,553	,959	,514	Valid
p40a	42,73	664,495	,671	,957	,514	Valid
p40b	43,00	655,286	,675	,957	,514	Valid
p40c	44,53	664,695	,681	,957	,514	Valid
p40d	43,60	662,686	,616	,957	,514	Valid
p40e	44,27	656,352	,740	,957	,514	Valid
p40f	44,47	653,981	,650	,957	,514	Valid
p41a	43,13	669,695	,504	,958	,514	Valid
p41b	43,33	660,238	,563	,958	,514	Valid
p41c	44,53	669,267	,766	,957	,514	Valid
p41d	44,53	657,838	,873	,956	,514	Valid
p41e	43,87	654,981	,711	,957	,514	Valid
p41f	45,07	694,924	,590	,958	,514	Valid
p41g	44,73	684,067	,550	,958	,514	Valid
p41h	44,13	647,838	,826	,956	,514	Valid
p41i	44,67	678,524	,589	,958	,514	Valid
p41j	43,53	652,267	,839	,956	,514	Valid
p41k	44,67	664,524	,603	,958	,514	Valid

Lampiran 12. Skor Angket Penelitian

a. Variabel Penggunaan Media Digital

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

20	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	12	
21	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13	
22	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	14	
23	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	10	
24	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	12
25	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14
26	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	13	
27	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17
28	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
29	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	7
30	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	16	
31	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15
32	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	17	
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17
34	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	8	
35	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
38	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
39	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	14	
40	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	14	
41	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	15
42	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	14
43	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	14	

44	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	16	
45	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
46	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16	
47	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19
48	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	20
49	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15
50	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17	
51	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	14	
52	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	14	
53	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	18

b. Variabel Aktivitas Jasmani

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

19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	0
20	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	3	1	1	1	4	1	0
21	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	3	3	4	3	4	4	1
22	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	3	3	3	3	3	3	0
23	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	3	2	1	1	2	2	0
24	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	4	1	1	4	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	4	1	1	1	4	4	0
26	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	4	4	2	3	4	4	0
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	2	1	1	3	1	0
28	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	3	1	2	3	3	1	0
29	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	1	2	3	1	2	0
30	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1
31	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	4	4	4	3	4	2	0
32	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	4	2	2	1	4	3	0
33	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	3	2	3	3	3	2	0
34	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0
35	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	2	1	1	1	2	1	0
36	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	3	1	2	4	1	3	0
37	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	2	2	2	2	2	0
38	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	3	3	0
39	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	3	1	3	2	3	1	4
40	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	3	4	4	1	4	1	0
41	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4	2	4	4	1	4	4
42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	4	2	1	2	2	1	0

43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	2	1	1	3
44	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
45	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	4	3	1	2	4	2	0
46	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	2	1	1	1	4	1	1
47	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	0
48	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	3	3	3	1	3	1	0
49	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
50	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1
51	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	2	3	2	3	0
52	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0
53	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	3	2	2	1	3	1	0

40. Aktivitas Sedang						41. Aktivitas Berat											jumlah
Jalan Agak Cepat	Ber sepeda	Bere nang	Jogi ng	Lompat Ta li	Lai nnya	Jalan Cepat	Sepak bola	Futsal	Voli	Bulu tangkis	Bas ket	Tenis	kasti/ baseball	Beladiri	Perma inan Tradis ional	Lain nya	
1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	31
4	4	1	3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	42
1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	47
1	4	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	26
1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	33
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29
1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	22
4	4	1	1	3	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	45
1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	37
3	0	1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	33
4	4	1	4	1	0	3	3	2	1	1	1	1	1	3	1	0	60
1	3	1	1	1	0	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	0	49
2	4	0	1	0	0	2	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	40
4	4	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	42
2	4	1	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28
0	4	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	29

0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	28
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32
1	4	1	1	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	43
3	4	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31
3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	61
4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	45
3	3	1	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	41
0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
4	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	41
4	1	2	2	1	0	4	1	0	2	1	0	0	4	0	4	0	58
2	2	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	0	43
1	4	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	44
2	3	1	2	1	0	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	40
4	1	1	1	1	3	1	0	0	1	4	0	0	0	0	4	3	56
2	1	1	1	3	0	0	1	0	0	3	0	0	0	3	0	0	48
4	4	1	2	1	0	4	4	4	1	1	1	1	1	4	2	0	62
4	4	3	3	1	0	4	4	4	3	3	1	2	3	4	3	0	73
1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23
1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	24
1	4	1	1	1	0	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	42

0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	34
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	32
4	1	1	4	4	0	2	1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	48
2	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	35
4	2	1	3	1	2	3	2	1	1	2	1	1	3	2	3	3	64
4	4	1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	0	48
1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	4	1	2	2	1	52
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	40
2	1	2	1	2	0	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	46
2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41
2	2	2	2	2	0	2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	42
3	3	1	3	1	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	45
1	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	23
1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	41
2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	2	0	2	0	42
2	2	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	25
3	1	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	29

c. Variabel Kesegaran Jasmani

No	TKJI					NILAI TOTAL	KLASIFIKASI
	LARI 40 M	gantung siku tekuk	SIT UP 30 DETIK	VERTICAL JUMP	LARI 600 M		
1	2	2	2	1	1	8	KURANG SEKALI
2	2	2	3	3	1	11	KURANG
3	2	2	3	3	2	12	KURANG
4	3	3	3	3	3	15	SEDANG
5	2	1	3	5	4	15	SEDANG
6	1	2	2	2	2	9	KURANG SEKALI
7	2	2	4	1	1	10	KURANG
8	2	3	4	4	3	16	SEDANG
9	2	1	2	2	1	8	KURANG SEKALI
10	2	2	1	1	1	7	KURANG SEKALI
11	4	4	3	4	3	18	BAIK
12	2	3	3	4	2	14	SEDANG
13	1	2	2	3	1	9	KURANG SEKALI
14	2	2	2	2	2	10	KURANG
15	2	3	4	3	3	15	SEDANG
16	2	4	3	3	3	15	SEDANG
17	3	2	4	3	1	13	KURANG
18	3	3	3	3	2	14	SEDANG
19	3	1	4	3	2	13	KURANG
20	3	3	4	3	1	14	SEDANG
21	3	4	4	4	3	18	BAIK
22	3	3	4	3	4	17	SEDANG
23	2	1	3	3	1	10	KURANG
24	2	2	2	2	1	9	KURANG SEKALI
25	2	2	3	4	4	15	SEDANG
26	3	4	4	5	4	20	BAIK
27	4	3	4	2	1	14	SEDANG
28	3	4	3	4	3	17	SEDANG
29	1	2	2	2	2	9	KURANG SEKALI

30	2	2	2	2	1	9	KURANG SEKALI
31	3	2	4	3	1	13	KURANG
32	4	4	3	4	5	20	BAIK
33	3	4	4	4	4	19	BAIK
34	2	2	3	3	1	11	KURANG
35	2	4	2	3	3	14	SEDANG
36	2	3	2	2	3	12	KURANG
37	3	4	2	3	3	15	SEDANG
38	2	2	3	<u>2</u>	3	12	KURANG
39	2	2	3	2	2	11	KURANG
40	1	2	3	<u>3</u>	<u>3</u>	12	KURANG
41	4	3	4	4	4	19	BAIK
42	3	2	3	3	3	14	SEDANG
43	4	3	4	2	4	17	SEDANG
44	3	2	4	2	3	14	SEDANG
45	4	5	4	4	3	20	BAIK
46	4	1	4	4	1	14	SEDANG
47	3	2	3	2	2	12	KURANG
48	3	3	4	3	2	15	SEDANG
49	2	2	4	2	4	14	SEDANG
50	2	3	4	3	3	15	SEDANG
51	2	1	3	3	1	10	KURANG
52	3	2	3	3	1	12	KURANG
53	3	4	3	4	4	18	BAIK

Lampiran 13. Deskriptif Data Responden

Frequencies Statistics

		jenis kelamin	usia	kelas	berat badan	tinggi badan
N	Valid	53	53	53	53	53
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	30	56,6	56,6	56,6
	perempuan	23	43,4	43,4	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 th	20	37,7	37,7	37,7
	11 th	30	56,6	56,6	94,3
	12 th	3	5,7	5,7	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 th	20	37,7	37,7	37,7
	11 th	30	56,6	56,6	94,3
	12 th	3	5,7	5,7	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

berat badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 - 34	22	41,5	41,5	41,5
	35 - 49	24	45,3	45,3	86,8
	50 - 64	7	13,2	13,2	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

berat badan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 - 34	22	41,5	41,5	41,5

35 - 49	24	45,3	45,3	86,8
50 - 64	7	13,2	13,2	100,0
Total	53	100,0	100,0	

Lampiran 14. Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

		penggunaan media digital	aktivitas jasmani	kesegaran jasmani
N	Valid	53	53	53
	Missing	0	0	0
Mean		14,9434	40,3585	13,5283
Median		15,0000	41,0000	14,0000
Mode		14,00	42,00	14,00
Std. Deviation		3,72835	11,71963	3,38892
Variance		13,901	137,350	11,485
Minimum		6,00	22,00	7,00
Maximum		22,00	73,00	20,00

Frequency Table

penggunaan media digital

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,00	1	1,9	1,9	1,9
	7,00	1	1,9	1,9	3,8
	8,00	2	3,8	3,8	7,5
	10,00	3	5,7	5,7	13,2
	12,00	5	9,4	9,4	22,6
	13,00	4	7,5	7,5	30,2
	14,00	10	18,9	18,9	49,1
	15,00	4	7,5	7,5	56,6
	16,00	4	7,5	7,5	64,2
	17,00	7	13,2	13,2	77,4
	18,00	3	5,7	5,7	83,0
	19,00	2	3,8	3,8	86,8
	20,00	2	3,8	3,8	90,6
	21,00	4	7,5	7,5	98,1
	22,00	1	1,9	1,9	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

penggunaan media digital

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,00	1	1,9	1,9	1,9

7,00	1	1,9	1,9	3,8
8,00	2	3,8	3,8	7,5
10,00	3	5,7	5,7	13,2
12,00	5	9,4	9,4	22,6
13,00	4	7,5	7,5	30,2
14,00	10	18,9	18,9	49,1
15,00	4	7,5	7,5	56,6
16,00	4	7,5	7,5	64,2
17,00	7	13,2	13,2	77,4
18,00	3	5,7	5,7	83,0
19,00	2	3,8	3,8	86,8
20,00	2	3,8	3,8	90,6
21,00	4	7,5	7,5	98,1
22,00	1	1,9	1,9	100,0
Total	53	100,0	100,0	

kesegaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7,00	1	1,9	1,9	1,9
8,00	2	3,8	3,8	5,7
9,00	5	9,4	9,4	15,1
10,00	4	7,5	7,5	22,6
11,00	3	5,7	5,7	28,3
12,00	6	11,3	11,3	39,6
13,00	3	5,7	5,7	45,3
14,00	9	17,0	17,0	62,3
15,00	8	15,1	15,1	77,4
16,00	1	1,9	1,9	79,2
17,00	3	5,7	5,7	84,9
18,00	3	5,7	5,7	90,6
19,00	2	3,8	3,8	94,3
20,00	3	5,7	5,7	100,0
Total	53	100,0	100,0	

Lampiran 15. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
penggunaan media digital	53	100,0%	0	0,0%	53	100,0%
aktivitas jasmani	53	100,0%	0	0,0%	53	100,0%
kesegaran jasmani	53	100,0%	0	0,0%	53	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
penggunaan media digital	,098	53	,200*	,974	53	,286
aktivitas jasmani	,092	53	,200*	,958	53	,059
kesegaran jasmani	,106	53	,200*	,968	53	,158

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

Penggunaan media digital

penggunaan media digital Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

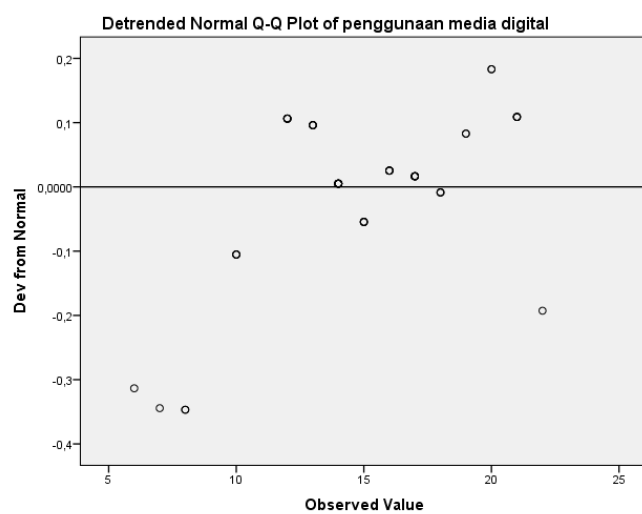
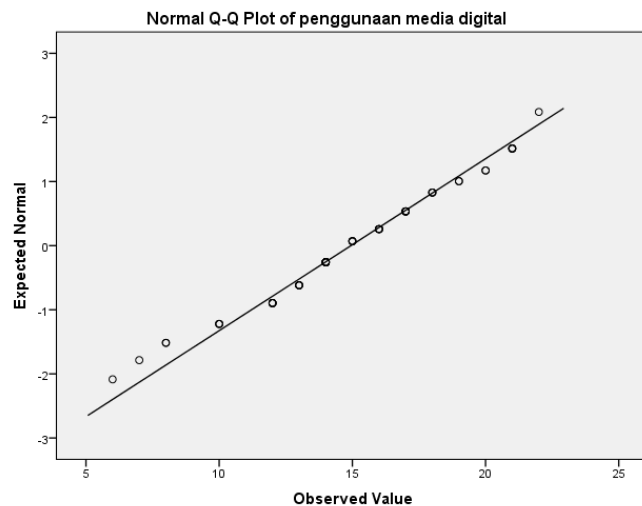
```

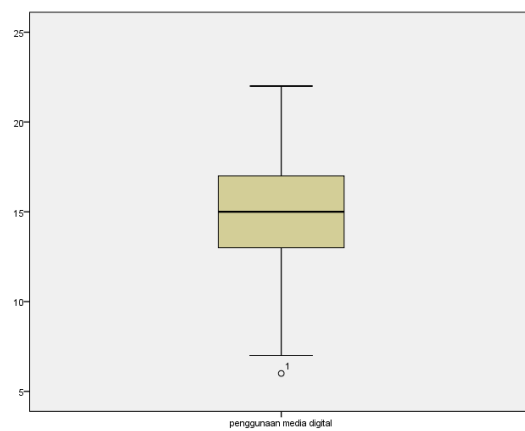
1,00 Extremes  (= <6)
3,00      0 . 788
22,00     1 . 0002222233334444444444
20,00     1 . 555566667777777788899
7,00      2 . 0011112

```

Stem width: 10,00

Each leaf: 1 case(s)



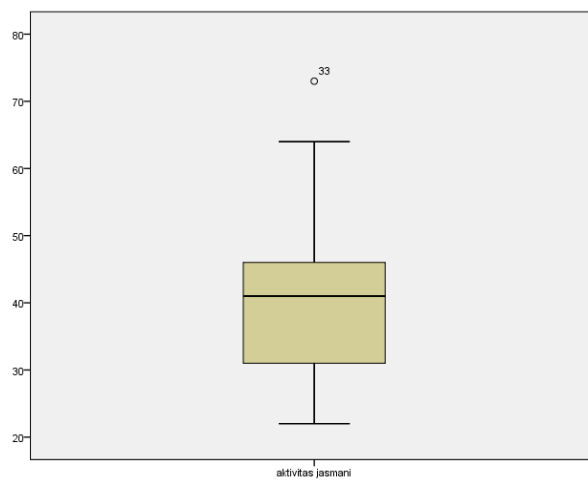
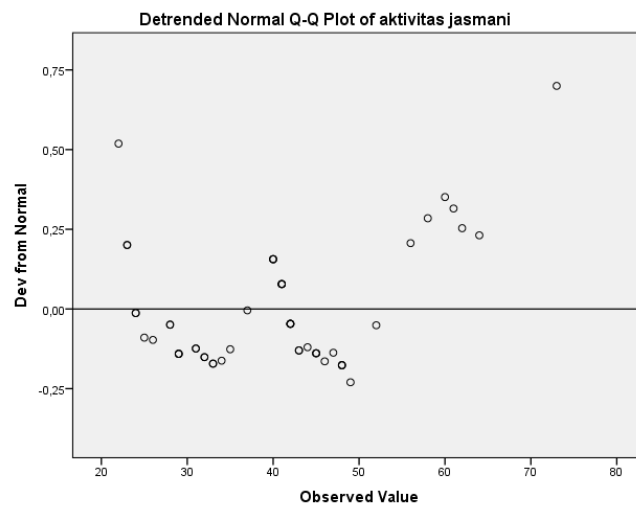
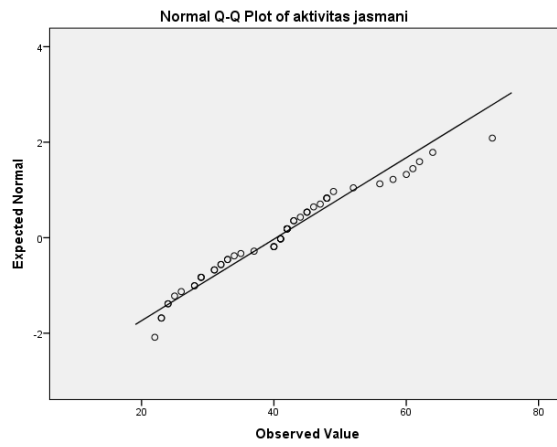


aktivitas jasmani

aktivitas jasmani Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
5,00	2 . 23344
7,00	2 . 5688999
7,00	3 . 1122334
2,00	3 . 57
15,00	4 . 000111122222334
9,00	4 . 555678889
1,00	5 . 2
2,00	5 . 68
4,00	6 . 0124
1,00 Extremes	(>=73)

Stem width: 10,00
Each leaf: 1 case(s)



kesegaran jasmani

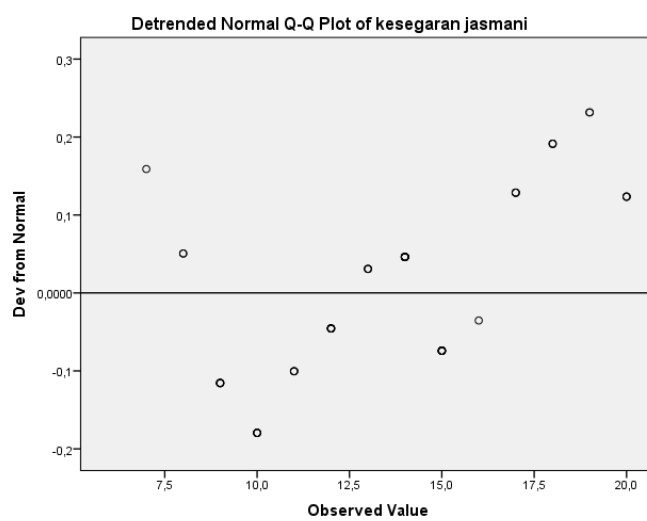
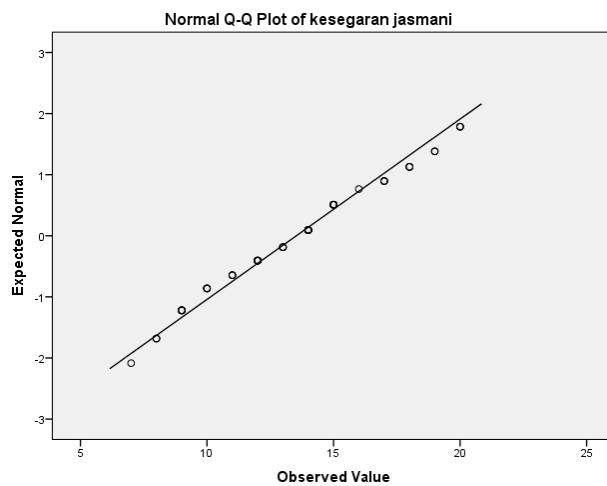
kesegaran jasmani Stem-and-Leaf Plot

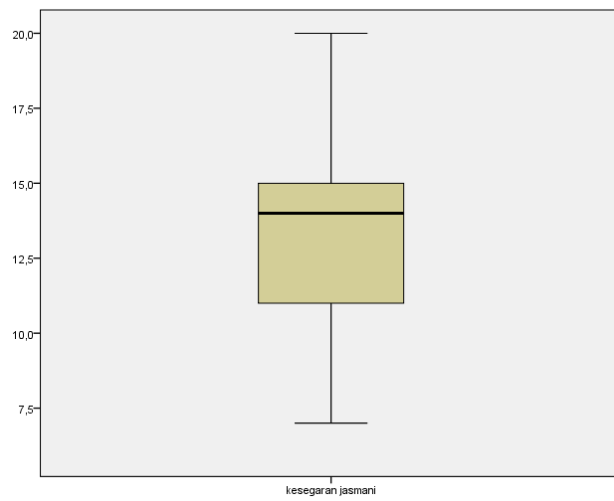
Frequency Stem & Leaf

8,00	0 .	78899999
25,00	1 .	0000111222222333444444444
17,00	1 .	55555555677788899
3,00	2 .	000

Stem width: 10,00

Each leaf: 1 case(s)





Lampiran 16. Uji Linearitas dan Keberartian Regresi

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	penggunaan media digital ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,461 ^a	,212	,197	3,03749

a. Predictors: (Constant), penggunaan media digital

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	126,665	1	126,665	13,729	,001 ^b
	Residual	470,542	51	9,226		
	Total	597,208	52			

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. Predictors: (Constant), penggunaan media digital

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	126,665	1	126,665	13,729	,001 ^b
	Residual	470,542	51	9,226		
	Total	597,208	52			

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. Predictors: (Constant), penggunaan media digital

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kesegaran jasmani * penggunaan media digital	Between Groups	(Combined)	274,674	14	19,620	2,312	,020
		Linearity	126,665	1	126,665	14,923	,000
		Deviation from Linearity	148,009	13	11,385	1,341	,233
	Within Groups		322,533	38	8,488		
	Total		597,208	52			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kesegaran jasmani * penggunaan media digital	,461	,212	,678	,460

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	aktivitas jasmani ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,486 ^a	,236	,221	2,99045

a. Predictors: (Constant), aktivitas jasmani

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	141,125	1	141,125	15,781	,000 ^b
	Residual	456,083	51	8,943		
	Total	597,208	52			

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. Predictors: (Constant), aktivitas jasmani

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	141,125	1	141,125	15,781	,000 ^b
	Residual	456,083	51	8,943		
	Total	597,208	52			

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

a. Predictors: (Constant), aktivitas jasmani

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kesegaran jasmani * aktivitas jasmani	Between Groups	(Combined)	439,374	30	14,646	2,041	,043
		Linearity	141,125	1	141,125	19,671	,000
		Deviation from Linearity	298,249	29	10,284	1,434	,194
	Within Groups		157,833	22	7,174		
	Total		597,208	52			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kesegaran jasmani * aktivitas jasmani	,486	,236	,858	,736

Lampiran 17. Analisis Korelasi Sederhana

Correlations

Correlations

		penggunaan media digital	aktivitas jasmani	kesegaran jasmani
penggunaan media digital	Pearson Correlation	1	,123	,461**
	Sig. (2-tailed)		,379	,001
	N	53	53	53
aktivitas jasmani	Pearson Correlation	,123	1	,486**
	Sig. (2-tailed)	,379		,000
	N	53	53	53
kesegaran jasmani	Pearson Correlation	,461**	,486**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	
	N	53	53	53

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

Lampiran 18. Analisis Regresi Ganda

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	aktivitas jasmani, penggunaan media digital ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. All requested variables entered.

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	aktivitas jasmani, penggunaan media digital ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. All requested variables entered.

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	aktivitas jasmani, penggunaan media digital ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

b. All requested variables entered.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	2,915	1,890		1,542	,129					

penggunaaa n media digital	,370	,100	,407	3,683	,001	,461	,462	,404	,985	1,0 15
aktivitas jasmani	,126	,032	,436	3,947	,000	,486	,487	,433	,985	1,0 15

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	penggunaan media digital	aktivitas jasmani
1	1	2,915	1,000	,00	,01	,01
	2	,060	6,983	,01	,38	,74
	3	,025	10,831	,98	,62	,25

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	8,7725	18,4038	13,5283	2,14141	53
Residual	-6,89089	5,00003	,00000	2,62662	53
Std. Predicted Value	-2,221	2,277	,000	1,000	53
Std. Residual	-2,573	1,867	,000	,981	53

a. Dependent Variable: kesegaran jasmani

Lampiran 19. Analisis Sumbangan Relatif dan Efektif

Persiapan perhitungan

$$\Sigma X_1 = 792 \quad \Sigma X_1 Y = 11017$$

$$\Sigma X_2 = 2139 \quad \Sigma X_2 Y = 29941$$

$$\Sigma Y = 717 \quad N = 53$$

Persamaan garis regresi:

$$\hat{Y} = 2,915 + 0,370X_1 + 0,126X_2$$

$$b_1 = 0,370$$

$$b_2 = 0,126$$

$$\begin{aligned} \Sigma X_1 Y &= \Sigma X_1 Y - \frac{(\Sigma X_1)(\Sigma Y)}{N} \\ \Sigma X_1 Y &= 11017 - \frac{(792)(717)}{53} \end{aligned}$$

$$\Sigma X_1 Y = 302,584$$

$$\begin{aligned} \Sigma X_2 Y &= \Sigma X_2 Y - \frac{(\Sigma X_2)(\Sigma Y)}{N} \\ \Sigma X_2 Y &= 29941 - \frac{(2139)(717)}{53} \end{aligned}$$

$$\Sigma X_2 Y = 1003,962$$

$$JK \text{ Regresi} = 238,452$$

$$JK \text{ Total} = 597,208$$

$$SR = \frac{bn. \Sigma X_n Y}{JK(Reg)} \times 100\%$$

$$SE = \frac{bn. \Sigma X_n Y}{JK(Tot)} \times 100\%$$

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

$$JK(Tot)$$

Prediktor penggunaan media digital

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

$$SR = \frac{(0,370)(302,584)}{238,452} \times 100\%$$

$$SR = 46,95\%$$

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

$$SE = \frac{(0,370)(302,584)}{597,208} \times 100\%$$

$$SE = 18,75\%$$

Prediktor aktivitas jasmani

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

$$SR = \frac{(0,126)(1003,962)}{238,452} \times 100\%$$

$$SR = 53,05\%$$

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

$$SE = \frac{(0,126)(1003,962)}{597,208} \times 100\%$$

$$SE = 21,18\%$$

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

$$= \frac{238,452}{597,208} \times 100\%$$

$$= 39,93\%$$

Lampiran 20. Dokumentasi



Pengambilan Tes TKJI

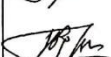


Pengisian Google form

Lampiran 21. Kartu Bimbingan

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

Nama Mahasiswa : Fauzan Nur Ihwan
NIM : 16604221067
Program Studi : PGSD PENJAS
Jurusan : POR
Pembimbing : Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	26 Februari 2020	Bab I	
2.	30 Maret 2020	Bab I Latar belakang	
3.	10 April 2020	Bab II	
4.	15 April 2020	Bab II Manfaat Penggunaan Media Digital	
5.	27 April 2020	Bab III	
6.	15 Juni 2020	Bab III Instrumen	
7.	23 Juni 2020	Bab III Validitas	
8.	16 Juli 2020	Bab IV	
9.	24 September 2020	Bab IV Pembahasan	
10.	14 September 2020	Bab V dan Lampiran	

Mengetahui
Koord. Prodi PGSD Penjas.

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