

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2
PRAMBANAN SLEMAN BERDASARKAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA DIGITAL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ilham Arba'ie Mahmud
NIM. 16601241114

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

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2
PRAMBANAN SLEMAN BERDASARKAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA DIGITAL**

Oleh:

Ilham Arba'ie Mahmud

NIM. 16601241114

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian siswa SMP N 2 Prambanan Sleman yang berjumlah 344 orang, yang terbagi dalam kelompok pengguna media digital intensitas tinggi sebesar 214 siswa dan pengguna media digital intensitas rendah sebesar 130 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan yang signifikan antara pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah, hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} 15,368 > t_{tabel} 1,967$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (2) Aktivitas jasmani siswa kelompok pengguna media digital intensitas rendah lebih baik daripada siswa kelompok pengguna media digital intensitas tinggi di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman, dengan selisih sebesar 4,046.

Kata kunci: pola aktivitas jasmani, penggunaan media digital, intensitas tinggi, rendah

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ilham Arba'ie Mahmud
NIM : 16601241114
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri
2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas
Penggunaan Media Digital

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

Yogyakarta, 28 September 2020

Yang Menyatakan,



Ilham Arba'ie Mahmud
NIM. 16601241114

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2
PRAMBANAN SLEMAN BERDASARKAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA DIGITAL**

Disusun Oleh:

Ilham Arba'ie Mahmud
NIM. 16601241114

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

Yogyakarta, 28 September 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Sofri Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197911122003121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2
PRAMBANAN SLEMAN BERDASARKAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA DIGITAL




Disusun Oleh:

Ilham Arba'ie Mahmud
NIM. 16601241114

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 09 Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D. Ketua Penguji/Pembimbing		09/10/2020
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		16/10/2020
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. Penguji 1		16/10/2020

Yogyakarta, 20 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles).
2. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu
3. Jadilah orang yang tangguh dalam menghadapi masalah meskipun jalannya terjal (Ilham Arba'ie)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

1. Kedua orang tua saya, terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya. Semoga Allah selalu melindungi beliau
2. Adik saya dan semua saudara, yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungannya baik dalam keadaan suka maupun duka.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Prambanan Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Guru dan siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 28 September 2020
Yang Menyatakan,



Ilham Arba'ie Mahmud
NIM. 16601241114

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Media Digital	9
2. Hakikat Aktivitas Jasmani.....	24
3. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani ..	36
4. Karakteristik Siswa SMP.....	38
B. Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berpikir	45
D. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
D. Definisi Operasional Variabel.....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	50
F. Analisis Butir Instrumen	52
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	57

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
2. Hasil Uji Prasyarat.....	59
3. Hasil Uji Hipotesis	60
B. Pembahasan	63
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi.....	69
C. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir	47
Gambar 2. Diagram Batang Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani untuk Anak.....	30
Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	35
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	49
Tabel 4. Kelompok Siswa Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital.....	49
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Jasmani	51
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	53
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas	53
Tabel 8. Norma Penilaian.....	54
Tabel 9. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital	57
Tabel 10. Norma Penilaian Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital.....	58
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	60
Tabel 13. Hasil Analisis Uji-t.....	60
Tabel 14. Selisih Rata-Rata Aktivitas fisik Siswa dengan Intensitas Penggunaan Media Digital Tinggi dan Rendah	61
Tabel 15. Hasil Analisis Uji-t Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital Berdasarkan Faktor	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	80
Lampiran 2.Surat Keterangan telah Penelitian.....	81
Lampiran 3.Surat Pemakaian Instrument.....	82
Lampiran 4.Angket Penelitian	83
Lampiran 5.Data Penelitian.....	87
Lampiran 6.Uji Validitas dan Reliabilitas.....	97
Lampiran 7. Deskripsi Statistik.....	98
Lampiran 8.Uji Normalitas	100
Lampiran 9.Uji Homogenitas.....	101
Lampiran 10.Uji t.....	102
Lampiran 11.Tabel t.....	104
Lampiran 12. Kartu Bimbingan	105
Lampiran 13. Dokumentasi.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan era globalisasi pada saat ini memberikan pengaruh yang besar terhadap kehidupan manusia. Melalui adanya era globalisasi, individu dituntut untuk terus berkembang serta memiliki kualitas agar mampu bersaing dengan individu yang lain. Hal tersebut membuat peradaban manusia semakin maju, sehingga banyak individu berlomba-lomba menunjukkan eksistensinya agar tidak kalah dengan yang lain (Arifianto & Judhita, 2018: 3). Kemajuan teknologi saat ini benar-benar telah diakui dan dirasakan memberikan banyak kemudahan dan kenyamanan bagi kehidupan umat manusia (Tamburaka, 2013: 61). Kemudahan tersebut akan berdampak besar bagi masyarakat dunia sekaligus Indonesia. Tidak bisa dipungkiri hal tersebut sangat berdampak baik dari segi positif maupun negatif.

Dampak positif diantaranya membantu seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika seseorang ingin berkomunikasi dengan orang yang jauh cukup menggunakan *smartphone*. Jika seseorang ingin mendengarkan musik atau radio cukup dengan menghubungkan *earphone* ke *smartphonenya*. Jika seseorang bosan dengan aktivitas sehari-harinya mereka cukup memainkan *game online* maupun *offline* di komputer. Dampak positif teknologi lainnya, Lestari (2018: 164) mengemukakan bahwa adanya penggunaan teknologi di lingkungan sekolah dapat mempermudah untuk mencari tambahan materi dan membantu siswa untuk mencari sumber-sumber materi yang bisa didapatkan di situs internet,

mempermudah siswa mengerjakan tugas. Selain itu Maryono & Istiana (2007: 33) mengemukakan bahwa internet saat ini banyak berperan dalam kehidupan manusia dan kemajuan teknologi, guna mendukung peran tersebut oleh karenanya teknologi komputer dan internet dimanfaatkan pada berbagai bidang seperti misalnya mengerjakan tugas sekolah, belajar, mengatur keuangan keluarga, mendengarkan musik, menonton video, dan menikmati permainan.

Salah satu dampak dari penggunaan *gadget* terlihat pada pergeseran nilai kearifan lokal. Hal ini menyebabkan orang seperti ini jauh dari kehidupan bergotong royong yang merupakan salah satu karakteristik budaya bangsa Indonesia (Balya, Pratiwi, & Prabudi, 2018: 179). Selain memiliki dampak positif, layaknya seperti dua sisi koin yang berbeda. Digitalisasi juga mampu memengaruhi kehidupan siswa dalam hal yang negatif, dilansir dari Jamun (2018), mengungkapkan bahwa digitalisasi dapat menimbulkan sifat-sifat apatis, individualis, kecanduan informasi bahkan dapat menciptakan tindak kejahatan. Lebih lanjut bahwa penggunaan tes berbasis digital meningkatkan kemungkinan kecurangan peserta didik, karena mereka jauh lebih mudah mengakses mesin pencarian untuk menemukan jawaban dalam persoalan tes.

Pandangan lain, Setiawan (2017), mengungkapkan bahwa kecenderungan negatif dari penggunaan teknologi digital dapat menciptakan siswa dengan pemikiran yang instan, karena siswa memiliki kecenderungan untuk menggunakan segala hal yang mudah dan instan membuat siswa lebih malas untuk melakukan hal-hal yang dapat membuat rumit. Lebih lanjut lagi dalam Muhasim (2017), penggunaan teknologi digital jika tidak dibarengi dengan komitmen dan alur yang

benar serta tidak didampingi dengan bijak dapat memberikan kebebasan yang tidak terbatas kepada siswa dan dapat menimbulkan efek-efek negatif di luar konten pembelajaran. Pembelajaran digital mengharuskan guru untuk sangat memahami dan menguasai teknologi serta memberikan arahan dan komitmen yang positif kepada siswa untuk mencegah hal yang tidak diinginkan dari penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran.

Lepp (2013: 4) mengatakan bahwa, “*Low frequency users averaged 101 min-day-1 (n=16, SD=50), moderate users averaged 293 min-day-1 (n=17, SD=78), and high frequency users averaged 840 min-day-1 (n = 16, SD=234)*”. Dijelaskan bahwa pengguna dengan frekuensi rendah memiliki rata-rata waktu penggunaan 101 menit/ hari, sedang 293 menit/ hari dan yang tinggi rata-rata 840 menit/ hari. Siswa yang memiliki ketergantungan terhadap media digital cenderung lebih banyak melakukan aktivitas menetap, mereka terlihat lebih banyak duduk dibandingkan dengan berjalan-jalan atau bermain di lapangan bersama teman lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman, diperoleh keterangan bahwa sebagian besar siswa sering memainkan *game online* melalui *smartphone* minimal 1 jam setiap hari. Jenis permainan *game* yang sering dimainkan contohnya *Player Unknown's Battlegrounds (PUBG)* dan *Mobile Legend*. Siswa lebih menyukai bermain *game online* daripada aktivitas yang lain misalnya olahraga atau mengikuti ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah memang ditujukan untuk memfasilitasi siswa

supaya dapat mengembangkan minat dan bakat siswa menuju tercapainya prestasi melalui olahraga yang diminati (Nurcahyo, 2013: 102).

Wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman menunjukkan semakin berkurangnya partisipasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dari tahun sebelumnya. Bahkan dinyatakan oleh guru bahwa saat pendataan, sekitar 80,00% siswa di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman membawa *smartphone* ke sekolah. Hal itu dikarenakan pihak sekolah memperbolehkan siswanya membawa *smartphone* kedalam sekolah. Pada saat jam istirahat sekolah, banyak siswa baik itu putra maupun putri yang tidak melakukan gerak aktif, mereka cenderung lebih suka jajan di kantin, mengobrol dan bermain *smartphone*. Para siswa kebanyakan mengakses atau menggunakan *smartphone* hanya sekedar membuka sosial media dan bermain *game online*. Selain itu, berdasarkan observasi peneliti, banyak siswa yang terlihat menggunakan *smartphone* pada saat jam kosong. Hal ini tentu perlu mendapatkan perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani di sekolah maupun di rumah.

Intensitas yang tinggi dalam bermain *game online* dapat membuat siswa kecanduan, sehingga berdampak pada kemalasan siswa untuk beraktivitas terutama olahraga/jasmani. Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup

perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas jasmani sangat penting untuk dilakukan dengan teratur. Seperti yang diungkapkan Zourikian, Jarock, dan Mulder (dalam Andriyani, 2014: 62) menyatakan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk: (1) meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). meningkatkan kesehatan tulang; (3). meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolik; (4). membentuk komposisi tubuh yang baik.

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

Bermain *game* yang dilakukan dalam jangka waktu lama tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang baik akan berdampak buruk untuk kesehatan fisik serta psikis anak. Siswa yang menggunakan layar hiburan untuk durasi yang lama, dan berpartisipasi dalam olahraga memiliki lebih sedikit masalah emosional dan perilaku, serta memiliki perilaku yang lebih prososial, daripada anak-anak yang hanya menggunakan layar hiburan 2 jam di tiap harinya dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Oleh sebab itu untuk menyiasati agar anak tidak hanya menyukai permainan elektronik yang hanya mampu memenuhi aspek psikis anak, perlu dibentuk suatu alternatif agar anak juga memiliki kegemaran serta minat dalam berolahraga.

Siswa saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, lebih sering mencari kesibukan dengan menonton televisi, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (Wahyuni, 2017: 1). Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Meningkatnya perkembangan zaman dan media digital meminimalisir keaktifan siswa dalam beraktivitas jasmani.
2. Sebagian besar siswa lebih suka memainkan *game online* melalui *smartphone* minimal 1 jam setiap hari daripada mengikuti ekstrakurikuler.
3. Belum adanya peraturan yang ketat mengenai penggunaan media digital di dalam sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital?
2. Manakah yang lebih baik aktivitas jasmaninya antara siswa dengan intensitas penggunaan media digital tinggi dan siswa dengan intensitas penggunaan media digital rendah?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital.
2. Untuk mengetahui yang lebih baik aktivitas jasmaninya antara siswa dengan intensitas penggunaan media digital tinggi dan siswa dengan intensitas penggunaan media digital rendah.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru untuk meningkatkan pemahaman mengenai dampak penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani pada siswa.
- b. Siswa akan termotivasi untuk memanfaatkan waktu luang untuk beraktivitas jasmani guna menjaga kesehatannya.
- c. Bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah mengenai dampak penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Media Digital

a. Hakikat Media

Kata media berasal dari bahasa latin "*medius*" yang secara harfiah berarti "tengah", "perantara" atau "pengantar". Secara khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal (Arsyad, 2009: 3). Selain media merupakan wahana penyalur informasi belajar dan penyalur pesan, Arsyad, (2009: 4) mengemukakan "istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima". Berdasarkan hal tersebut, televisi, film, foto, radio, rekaman audio, gambar yang diproyeksikan, bahan-bahan cetakan dan sejenisnya adalah media komunikasi. Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran, maka media itu disebut media pembelajaran.

Media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Sadiman, 2003: 6). Secara luas, Djamarah (2016: 11) mendefinisikan "media sebagai alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan guna mencapai

tujuan pembelajaran”. Dalam konteks media sebagai sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun dengan peristiwa yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Dengan demikian, media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan.

Selain itu pendapat lain yang dikemukakan oleh Aqib (2011: 88) menyatakan bahwa “media adalah perantara atau pengantar, dan media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan merangsang terjadinya proses belajar pada si pembelajar (siswa)”. Hal tersebut sependapat dengan Heinich (Sutirman, 2013: 15) yang mengartikan media sebagai apa saja yang dapat menyalurkan informasi dari sumber ke penerima informasi. Lebih lanjut, Sutirman (2013: 15) menyatakan bahwa dalam konteks pendidikan, media biasa disebut sebagai fasilitas pembelajaran yang membawa pesan kepada pembelajar. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah alat bantu yang digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari pengirim ke penerima. Media sebagai alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran.

b. Pengertian Media Digital

Pada era digital atau era informasi sekarang ini ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat. Perkembangan ini memiliki dampak semakin terbuka dan tersebarnya informasi dan pengetahuan dari dan ke seluruh dunia menembus batas jarak, tempat, ruang dan waktu. Kenyataannya dalam kehidupan

manusia di era digital ini akan selalu berhubungan dengan teknologi. Teknologi pada hakikatnya adalah proses untuk mendapatkan nilai tambah dari produk yang dihasilkannya agar bermanfaat. Teknologi telah mempengaruhi dan mengubah manusia dalam kehidupannya sehari-hari, sehingga jika sekarang ini ‘gagap teknologi’ maka akan terlambat dalam menguasai informasi, dan akan tertinggal pula untuk memperoleh berbagai kesempatan maju. Informasi memiliki peran penting dan nyata, pada era masyarakat informasi (*information society*) atau masyarakat ilmu pengetahuan (*knowledge society*) (Munir, 2017: 1).

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

Media baru adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon genggam canggih. Dua kekuatan utama perubahan awalnya

adalah komunikasi satelit dan pemanfaatan komputer. Kunci untuk kekuatan komputer yang besar sebagai sebuah mesin komunikasi terletak pada proses digitalisasi yang memungkinkan segala bentuk informasi dibawa dengan efisien dan saling berbaur (McQuail, 2011: 43). Definisi *new media* secara eksklusif merujuk pada teknologi komputer yang menekankan bentuk dan konteks budaya yang mana teknologi digunakan, seperti dalam seni, film, perdagangan, sains dan di atas itu semua internet. Sementara *Digital media* merupakan kecenderungan kepada kebebasan teknologi itu sendiri sebagai karakteristik sebuah medium, atau merefleksikan teknologi digital (Dewdney & Ride, 2006: 8).

Digitalisasi dapat didefinisikan secara sederhana sebagai penyederhanaan materi informasi dalam bentuk kode biner atau penyatuan teknologi komunikasi dengan logika komputer (Marshall, 2004: 17). Metode baru pengubahan data ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan fleksibilitas penanganan, penyimpanan dan pengiriman data dari satu orang ke orang lainnya (Marshall, 2004: 17). Selain itu, fleksibilitas yang ditawarkan oleh proses digitalisasi juga telah mempermudah proses transmisi dan manipulasi materi informasi yang berefek ekonomis bagi suatu jaringan, karena materi informasi dapat disebarluaskan secara lebih efisien di antara para pengguna jaringan tersebut. Proses digitalisasi sendiri telah membawa banyak perubahan dalam industri media baik dari sisi produser maupun pengguna. Salah satu dari perubahan itu terkait dengan makna dari medium itu sendiri. Dengan adanya teknologi digital, menjadi sulit bagi pengguna untuk membedakan satu medium dengan medium lainnya karena berbagai media tampak

menyatu dan pengguna dapat dengan mudah mengakses jenis informasi dan hiburan yang berbeda hanya dengan satu klik saja (Markman, 1997: 35).

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

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

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

Media sosial adalah fitur berbasis *website* yang dapat membentuk jaringan serta memungkinkan orang untuk berinteraksi dalam sebuah komunitas. Pada sosial media kita dapat melakukan berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan visual maupun audiovisual. Contohnya seperti *Twitter*, *Facebook*, *Blog*, *Forsquare* dan lainnya (Puntoadi, 2011:1).

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

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

Menurut Arifianto & Judhita (2018: 55) media digital yang sering didiskusikan memiliki ciri khas yang tidak dimiliki media lainnya yaitu:

- 1) Semua data konten di media digital bersifat digitalized bukan fisik layaknya media massa konten digital adalah data komputer atau data elektronik yang berupa angka-angka yang diterjemahkan komputer atau perangkat keras yang lain.
- 2) Interaktivitas, media digital memungkinkan semua orang, termasuk pembaca dapat terlibat langsung dalam proses diskusi dalam suatu berita.
- 3) Hipertekstual, media digital terdapat hiperteks-hiperteks yang memungkinkan penggunaan mengakses konten yang lain dengan cepat.
- 4) Virtual, semua objek/benda yang di-klik semua terlihat, hal ini karena media digital tidak memiliki objek fisik seperti media masa.
- 5) Simulasi, merupakan sebuah representasi dari suatu peristiwa yang dapat menambah pemahaman terhadap hal tersebut tanpa harus mengalami kejadian secara langsung.

Media digital kini sudah menjadi gaya hidup setiap kalangan karena dapat membantu melakukan rutinitas termasuk dalam berkomunikasi. Jenis media digital yang sering digunakan saat ini yaitu *Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Path*, dan lain-lain yang dimana memiliki fungsi sama salah satunya komunikasi. Adapun fungsi lain yaitu dapat sebagai *sharing*, promosi, dan bisnis. Media digital termasuk salah satu gadget dalam media baru, dalam buku komunikasi dan komodifikasi dijelaskan definisi media baru terdapat empat 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 (Baroroh, 2016).

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

c. Manfaat Media Digital

Jelas media baru memiliki kecepatan untuk melakukan sebuah interaksi, lebih efisien, lebih murah, lebih cepat untuk mendapatkan sebuah informasi terbaru dan *ter-update* informasinya. Kelemahannya pada jaringan koneksi internet saja jika jaringan internet lancar dan cepat maka informasi yang disampaikan kepada pembacanya dengan cepat serta harus ada juga koneksi internet dimana pun berada bersama media baru (*new media/media online*). Internet merupakan salah satu teknologi komunikasi baru juga memiliki kemampuan untuk membantu kita memilih dan mengatur informasi yang diinginkan atau perlukan dengan lebih efisien. Secara garis besar, internet jauh lebih luwes dalam menjembatani waktu dan jarak dibandingkan media-media yang sudah ada terlebih dahulu. Sebagai media komunikasi, internet mempunyai peranan penting sebagai alat (*channel*) untuk menyampaikan pesan (*message*) dari komunikator/penyalur pesan (*source*) kepada komunikan/penerima pesan (*receiver*).

Sifat dari internet sebagai media komunikasi adalah transaksional, dalam artian terdapat interaksi antar individu secara intensif (terus-menerus) dan ada umpan balik (*feedback*) dari antar individu dalam setiap interaksi tersebut. Selain itu, terdapat partisipasi antar individu dengan mempertimbangkan untung/rugi dalam setiap interaksi. Internet juga dianggap memiliki kapasitas besar sebagai media baru. Tidak hanya memperkecil jarak dalam mengkomunikasikan pesan, teknologi komputer dan internet juga telah berkembang dan mengeliminasi

penggunaan koneksi kabel, namun tetap bias memfasilitasi transmisi informasi yang sangat cepat ke seluruh dunia (Bagdakian, 2004:114).

Perkembangan teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses media pembelajaran. Media pembelajaran kini dapat diakses dengan menggunakan komputer maupun perangkat lain yang dapat digunakan untuk menampilkan media tersebut (Juraman, 2014). Pembuatan media pembelajaran juga lebih mudah. Berbagai *software* telah tersedia untuk membuat media pembelajaran. Dukungan *software* inilah yang dapat membuat media pembelajaran semakin menarik dan dapat dengan mudah diproduksi. Media pembelajaran harus dapat digunakan secara masal, mudah diperbanyak dan digunakan di berbagai tempat. Media pembelajaran yang berupa multimedia dengan mudah dibuat salinan. Untuk menggunakan multimedia diperlukan perangkat yang mendukung media tersebut (Yazdi, 2015). Kemudahan mengakses media tersebut juga dapat membuat siswa lebih sering membuka kembali materi yang disampaikan di luar jam pelajaran. Kemudahan pengembangan *software* menggunakan android merupakan keunggulan sistem operasi android. Media pembelajaran yang akan dibuat merupakan sebuah aplikasi android yang akan menampilkan materi pembelajaran.

Sanjaya (2012: 37) menyatakan bahwa penggunaan media dalam pembelajaran khususnya PJOK memiliki manfaat yang sangat positif, dalam penyampaian materi dapat diseragamkan, Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik, proses pembelajaran menjadi lebih interaktif, efisiensi waktu dan tenaga, dalam meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Duplikasi dan

penyebaran materi dari internet ini bisa mencapai jangkauan yang sangat luas. Satu orang khalayak bisa mengunduh kemudian menyebarkannya pada orang-orang dalam jaringan pertemanan atau jaringan kerjanya. Kemudian pihak yang mendapatkan sebaran itu bisa menyebarkannya lagi pada orang-orang dalam jaringannya, dan seterusnya.

Perkembangan teknologi yang semakin cepat membuat Internet terus berkembang dan tersebar ke segenap elemen lapisan masyarakat, termasuk di Indonesia. Dari kebanyakan pengguna internet menggunakan media sosial juga. dan survei tertinggi tentang hal yang dilakukan dengan internet adalah menggunakan media sosial. Media sosial adalah model baru interaksi dalam masyarakat kelebihannya adalah komunikasi tidak lagi terbatas ruang dan waktu. Salah satu media sosial paling banyak penggunanya adalah *facebook*. Guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan *facebook* tersebut untuk menjalin komunikasi dengan siswanya tanpa terbatas ruang dan waktu. Dengan pemberian materi sebelum tatap muka di kelas melalui materi yang diunggah guru di *facebook*, diharapkan pembelajaran saat tatap muka, dapat berjalan lebih baik karena siswa sudah mendapatkan materi yang akan diajarkan hari itu. Dengan materi yang sudah didapat sebelumnya diharapkan siswa lebih aktif saat pembelajaran baik aktif bergerak dan aktif berkomunikasi dengan guru saat pembelajaran berlangsung (Putra, Dwiyoogo, & Supriyadi, 2016).

Tidak dapat dipungkiri digitalisasi memberikan dampak nyata pada dunia pendidikan, Suripto, dkk (2014), menjelaskan dampak positif digitalisasi terhadap dunia pendidikan, meliputi tersedianya media massa untuk mendapatkan

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

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

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

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

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

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

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

d. Intensitas Penggunaan Media Digital

Menurut Dewandari (2013: 32) menjelaskan bahwa intensitas adalah suatu situasi dan kondisi saat individu melakukan suatu aktivitas secara berulang-ulang dan memiliki frekuensi tertentu. Pendapat diperkuat oleh Azwar (2017: 38) mengatakan bahwa intensitas adalah kedalaman atau kekuatan sikap terhadap sesuatu belum tentu sama walaupun arahnya mungkin tidak berbeda. Young (2009: 356) mengemukakan bahwa pengertian *game online* adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual (*game online*).

Intensitas yang merupakan suatu bentuk dukungan berupa kekuatan yang dapat menguatkan suatu dukungan tersebut. Salah satu teori mengenai intensitas yaitu "*intensity is the strength of power of a message in a direction*" (Neuman,

2011: 275). Pengertian tersebut dapat pula dimaksud bahwa seberapa banyak atau seberapa sering melakukan kegiatan dalam satu waktu. Berkaitan dengan pengertian *game online*, Young (2009: 357) mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. Lebih lanjut dapat dikatakan *game online* adalah suatu permainan yang dimainkan dikomputer dan dilakukan secara online (melalui internet) dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan.

Penggunaan media dapat dilihat dari jenis media, frekuensi penggunaan, maupun durasi (Ayuni, Cengara, & Arianto, 2019). Penggunaan jenis media meliputi media audio, audio visual, media cetak, dan media lainnya. Frekuensi penggunaan media mengumpulkan data tentang berapa kali sehari seseorang menggunakan media dalam satu hari, satu minggu atau satu bulan. Sementara untuk durasi penggunaan media dapat dilihat dari berapa lama seseorang mengikuti suatu program, berapa lama seorang bergabung dengan suatu media (berapa jam sehari), atau berapa lama (menit) waktu yang dihabiskan seseorang untuk membaca dan bergabung dalam sebuah media.

Di era digital ini perkembangan teknologi terjadi sebuah evolusi pada teknologi media, sebut saja *new media* atau orang juga sering menyebutnya media online atau orang lebih akrab lagi menyebutnya dengan istilah internet, media ini tentunya sudah tidak asing lagi di telinga. Media ini juga disebut-sebut sebagai media yang sampai saat ini belum ada yang menandingi pertumbuhan jumlah penggunaannya. Di negara maju, *new media* mengalahkan berbagai media yang

sebelumnya telah dijadikan sumber referensi dalam mendapatkan sebuah informasi. Istilah *new media* muncul pada akhir abad 20, istilah ini digunakan untuk menyebut media jenis baru yang menggabungkan antara media konvensional dengan media internet. Dalam kurun waktu beberapa tahun belakangan ini *new media* diramaikan oleh fenomena munculnya situs jejaring sosial, situs ini menyediakan tempat didunia maya untuk membangun suatu komunitas jejaring pertemanan yang dapat diakses oleh semua orang di seluruh dunia (Suri, 2019).

Di balik segala keterbatasan media digital, dapat meyakini bahwa media baru ini akan terus menginspirasi dan memberikan harapan bagi masyarakat umum untuk menciptakan budaya media yang lebih baik. Selain itu, perkembangan teknologi di masa mendatang juga sebaiknya mampu meningkatkan kesempatan bagi masyarakat umum untuk berpartisipasi dalam proses pengumpulan, pembuatan dan pendistribusian informasi media. Secara optimis, dapat dikatakan bahwa industri media akan terus menghadapi tantangan dan perubahan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi media. Perlu dicatat bahwa makna demokrasi dan hegemoni akan selalu bersaing satu dengan lainnya, yang menyebabkan perubahan posisi peta kekuatan dan kontrol. Seperti yang dikatakan oleh Hilmes (2002: 14) bahwa teknologi tidak dapat dipisahkan dari budaya, pasar dan kekuasaan, tetapi kekuatan dan dorongan sosial juga akan terus berusaha untuk mempengaruhi ranah media baru tersebut. Akibatnya, hal ini akan terus menginspirasi format dan muatan yang semakin beragam, karena digitalisasi dapat dimengerti tidak hanya sebagai teknik baru untuk proses post

produksi dan sistem pendistribusian, tetapi juga cara baru untuk berpikir mengenai konsumsi media masyarakat.

2. Hakikat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Manusia sebagaimana diciptakan untuk dapat bergerak, sudah menjadi kebutuhannya untuk melakukan aktivitas fisik. Mengonsumsi asupan untuk tubuh melalui makan dan minum tentu akan mengakibatkan masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan (*overweight*) jika tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik yang setara dengan asupan yang masuk. Thomas, Nelson & Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa aktivitas fisik mengandung segala bentuk pergerakan yang dihasilkan tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, melakukan latihan olahraga, melakukan pekerjaan rumah (mencuci, menyapu), melakukan transportasi (berjalan, bersepeda, menaiki motor), dan rekreasi (olahraga, *outbond*). Aktivitas jasmani meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya (Utama, 2011: 9).

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

yang optimal. Kristanti dalam Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu, menurut Suherman (2000: 88) aktivitas jasmani secara teratur adalah sangat penting untuk dilakukan sepanjang hayat meskipun alasan amat beragam bagi setiap usia yang berbeda.

Aktivitas jasmani tidaklah selalu berupa olahraga akan tetapi segala bentuk aktivitas yang dilakukan dengan gerak otot rangka dan untuk melakukannya membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas pekerjaan rumah seperti menyapu lantai rumah maupun halaman, mengepel, mencuci pakaian menggunakan tangan, membereskan rumah, dan lain sebagainya yang dilakukan sehari-hari juga termasuk dalam aktivitas fisik. Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti cedera gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan. Oleh karena itu, aktivitas jasmani pada usia dini dilakukan dengan tujuan mengembangkan potensi dan bakat olahraga anak tanpa mengabaikan kesejahteraan dan kesehatannya. Dengan perhatian aspek kesehatan, aktivitas jasmani justru dapat menciptakan individu yang siap jasmani dan rohani untuk berlatih (Susanto, 2006: 83).

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

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

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani yang dilakukan mempunyai beberapa manfaat. Stork & Sanders (2008: 197-199) aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis. Penelitian tentang kejadian aktivitas fisik kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-

anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri. Demikian juga orang tua dan pengasuh tampaknya berasumsi bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain di berbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Kusriyanti & Sukoco (2020: 68) menyatakan bahwa secara fisiologis aktivitas jasmani akan memacu perkembangan otak melalui pemenuhan kebutuhan energi otak yang berupa darah dan oksigen, sehingga secara naturalistic intelligence jelas terstimulasi karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memelihara dan memanfaatkan alam sekitar (flora dan fauna) bagi kehidupannya. Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti, cedera, gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan Susanto (2006: 83). Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Zourikian, Jarock, dan Mulder (dalam Andriyani, 2014: 62) menyatakan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk: (1) Meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). Meningkatkan kesehatan tulang; (3). Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolik; (4). Membentuk komposisi tubuh yang baik. Lutan (2002: 10), menyatakan bahwa manfaat aktivitas jasmani untuk remaja antara lain:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti juga kekuatan tulang dan persendian, mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga;
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik;

- 3) Meningkatkan fleksibilitas;
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan;
- 5) Mengurangi stress;
- 6) Meningkatkan gairah hidup rasa bahagia dan berguna

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

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

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

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

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

c. Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani

U.S Department of Health and Human Service (dalam Andriyani, 2014: 64) panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tipe-tipe aktivitas, yaitu

aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Aktivitas Kardiovaskuler (aerobik)

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

2) Aktivitas Penguatan Otot

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

3) Aktivitas Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang menghasilkan tenaga pada tulang yang membawa pada pertumbuhan dan kekuatan tulang. Kegiatan yang biasa dilakukan oleh anak-anak yaitu lari, lompat tali, bola basket, sepak bola, dan bermain ingklik. Aktivitas penguatan tulang dapat juga berupa beraktivitas aerobik dan penguatan otot.

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani untuk Anak

Intensitas/Tipe aktivitas	Contoh Aktivitas untuk Anak
Aerobik Intensitas menengah	Rekreasi aktif, seperti <i>hiking</i> , <i>skateboarding</i> , dan <i>rollerblading</i> , Mengendarai Sepeda, Jalan Cepat
Aerobik Intensitas Tinggi	Permainan aktif yang melibatkan berlari dan memburu seperti permainan kejar-kejaran Mengendarai sepeda, Lompat tali, Olahraga beladiri seperti karate, Berlari, Olahraga seperti sepakbola, hoki, basket, renang dan tenis, Ski, <i>cross-country</i>
Penguatan Otot	Permainan-permainan seperti tarik tambang, <i>Push-Up</i> yang dimodifikasi (dengan lutut pada lantai), Latihan beban menggunakan berat tubuh atau beban lain, Memanjat tali atau pohon, <i>Sit-Up</i> , Berayun pada peralatan di tempat bermain
Penguatan Tulang	Permainan-permainan seperti ingklik, Melompat, meloncat, <i>skipping</i> , Lompat tali, Berlari, Olahraga-olahraga seperti senam lantai, bola basket, bola voli, tenis.

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

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

d. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmni diklasifikasikan menjadi beberapa jenis kegiatan. Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga pengelompokan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ringan
Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9 ½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.
- 2) Kegiatan Sedang
Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan atau

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

3) Kegiatan Berat

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

Nurmalina (2011: 7) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

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

sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

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

1) Tipe

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

a) Ketahanan (*endurance*)

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

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

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

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015: 39) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari Rabu, dan Jum’at dan Minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

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

4) Intensitas

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

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

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Erwinanto, 2017: 8):

- 1) Umur
Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.
- 2) Jenis Kelamin
Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.
- 3) Etnis
Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor, sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.
- 4) Tren Terbaru
Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Intensitas penggunaan media digital yang tinggi juga berpengaruh terhadap aktivitas jasmani. Effendi & Prihanto (2014) bahwa dampak yang sering terjadi dengan kemajuan teknologi informasi, diantaranya seseorang sering mengabaikan kesehatannya sendiri, karena terlalu nyaman dengan hal-hal yang

berbau teknologi tersebut, seseorang lebih nyaman di dunia maya daripada dunia nyata, contohnya seseorang lebih nyaman bermain *game online* di komputer daripada bermain bola di lapangan. Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Yen, et al, 2014).

Lutan (2002: 20-24) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

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

Sumber: Lutan (2002: 20)

2) Faktor Psikologis

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

3) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga. Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya.

4) Faktor Fisikal

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

3. Hubungan Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani

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

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

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

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

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

4. Karakteristik Siswa SMP

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14

tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2014: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun.

Hurlock (Komarudin, 2014: 55) menyatakan bahwa masa remaja awal berlangsung antara umur 13-16/17 tahun dan masa remaja akhir berlangsung antara umur 16/17 tahun - 18 tahun. Masa remaja menjadi masa pueral (pra pubertas) berlangsung antara umur 13-14 tahun, masa pubertas berlangsung antara umur 14-18 tahun, dan masa adolesen berlangsung antara umur 18-21 tahun. Siswa remaja adalah bagian dari kelompok masyarakat yang mempunyai tugas dan tanggung jawab terhadap kehidupannya, antara lain adalah mengikuti pendidikan di sekolah, dan individu tidak terlepas dari suatu kegiatan yang dinamakan kegiatan belajar atau sekolah.

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003: 47). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa

remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum; 2009). Lebih lanjut dikemukakan Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum (2009: 11) menyatakan "Masa remaja yakni antara usia 10-19 Tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut Masa Pubertas".

Menurut Ali & Asrori (2004: 9) "Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria". Hal ini berarti remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa, perkembangan masa remaja itu sendiri berbeda antara laki-laki dan perempuan, dikarenakan perempuan mengalami perkembangan biologis (bentuk fisik/tubuh) dan psikologis (pemikiran/kematangan emosi) cenderung lebih cepat dari laki-laki.

Desmita (2014: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptik* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang

sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Siswa SMP biasanya berumur 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (2004: 45), anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Kesiapan dan kematangan untuk kemampuan bermain menjadi baik
- b. Psikis atau mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi dan fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP terbagi tiga tahap dalam pertumbuhan dan perkembangan, yaitu : mengenai keadaan jasmani siswa, psikis, dan sosial siswa. Siswa dalam sekolah menengah pertama telah mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa atau yang sering dikenal dengan masa remaja. Selain itu masa remaja pada siswa SMP juga mengalami kekurangan diantaranya: emosi kurang terkontrol, masih suka kurang percaya diri atau takut gagal, dan mudah gelisah dalam berbagai hal. Dengan keadaan seperti ini diharapkan peran guru dan orang tua mampu melakukan bimbingan dan dorongan terhadap siswa agar peserta didik dapat lebih siap dan bijak dalam menghadapi masa yang akan datang.

B. Penelitian yang Relevan

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

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

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

2. Penelitian yang dilakukan oleh Irvani (2020) yang berjudul “Hubungan Intensitas Bermain *Game Mobile Online* dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 4 Ngaglik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game mobile online* dengan kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Ngaglik. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Ngaglik yang berjumlah 132 siswa, yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen intensitas bermain *game mobile online* yaitu angket, dan kemampuan motorik yaitu Barrow *motor ability test* yang meliputi tes (1) *standing board jump*, (2) *zig-zag run*, (3) *medicine ball-put*, (4) *softball throw*, (5) *wall pass*, dan (6) *lari 60 yard dush* atau 55 meter. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas bermain

game mobile online dengan kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Ngaglik, dengan $r_{x,y} = -0,425 > r_{(0.05)(132)} = 0,170$ dan nilai signifikansi $p \ 0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara intensitas bermain *game mobile online* dengan kemampuan motorik siswa bernilai negatif, artinya jika intensitas bermain *game mobile online* yang dilakukan semakin tinggi, maka kemampuan motorik siswa akan semakin kurang/rendah

3. Penelitian yang dilakukan oleh Effendi & Prihanto (2014) yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X)”. Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain *game online* maupun *offline*, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh serta seberapa besar pengguna teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 8 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian non

eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya dengan menggunakan *cluster random sampling* yang terdiri dari 16 kelas dengan total poulasi 558 siswa yang berkategori 72 siswa putra dan 486 siswa putri. Dari hasil *cluster random sampling* didapat 5 kelas dengan total sampel 150 siswa. Dari hasil penghitungan statistik dapat menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Karena pengujian data yang dilakukan menunjukkan bahwa r hitung lebih kecil dibanding r tabelrhitung $(-.717) > r_{tabel} (0,197)$.

C. Kerangka Berpikir

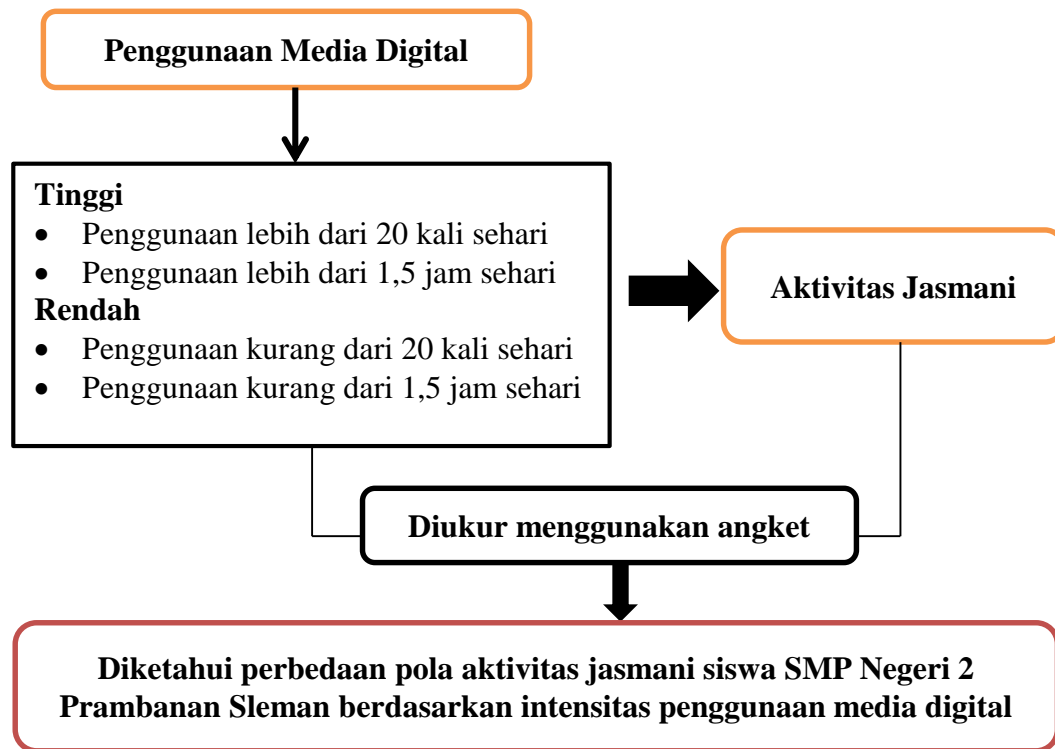
Terdapat berbagai segi pada kehidupan manusia yang terpengaruh dengan adanya perkembangan zaman tersebut. Penggunaan *smartphone* dengan durasi yang tinggi menyebabkan tubuh kurang optimal untuk bergerak dengan begitu seseorang dapat menggunakan *smartphone* apabila memerlukan sesuatu di berbagai tempat yang dimana tidak harus beranjak dari tempat tersebut yang mengakibatkan seseorang menjadi malas sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik.

Salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia. Dimana manusia saat ini lebih banyak mengisi waktu luang, menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut

sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktifitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga.

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Siswa Sekolah Menengah Pertama juga membutuhkan aktivitas jasmani baik dalam sekolah maupun di luar sekolah. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mencoba terlebih mengadakan survei lokasi di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman. Pada waktu istirahat sekolah banyak siswa putra dan putri kurang melakukan aktivitas atau gerak aktif, mereka menghabiskan istirahat untuk jajan di kantin, ngobrol, dan bermain *smartphone*. Selain itu peneliti juga mewawancarai guru terlebih dahulu tentang bagaimana perilaku aktivitas jasmani siswa waktu berada disekolah. Atas dasar tersebut penelitian ini diarahkan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan aktivitas jasmani antara siswa yang menggunakan media digital dan siswa yang tidak dengan cara memberikan angket kuesioner yang telah divalidasi

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, dapat digambarkan dalam kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah.
2. Aktivitas fisik siswa dengan intensitas penggunaan media digital rendah lebih baik daripada siswa dengan intensitas tinggi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2013: 3) menyatakan penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket aktivitas jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman yang beralamat di Pereng, Sumberharjo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55572. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3-14 Februari 2020.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Arikunto (2013: 173) mengemukakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2013: 135) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah keseluruhan siswa SMP N 2 Prambanan Sleman yang berjumlah 344 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2013: 109). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	29
2	VII B	27
3	VII C	27
4	VII D	27
5	VIII A	31
6	VIII B	31
7	VIII C	29
8	VIII D	28
9	IX A	30
10	IX B	30
11	IX C	27
12	IX D	28
Jumlah		344

Populasi yang berjumlah 344 siswa kemudian diberi angket melalui *google form*. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan data tentang pola aktivitas jasmani dan intensitas penggunaan media digital berdasarkan kategori tinggi dan rendah. Berdasarkan hasil pengisian didapatkan dua kelompok siswa dengan penggunaan media digital intensitas tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 4. Kelompok Siswa Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital

No	Intensitas Penggunaan Media Digital	Jumlah Siswa
1	Intensitas Tinggi	214
2	Intensitas Rendah	130
Jumlah		344

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 214 siswa dengan kategori penggunaan media digital dalam kategori tinggi, dan ada 130 siswa dengan kategori penggunaan media digital dalam kategori rendah.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto, (2013: 118) menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu aktivitas jasmani siswa yang menggunakan media digital dan siswa yang menggunakan media digital. Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh manusia yang diproduksi oleh otot rangka yang dapat menghasilkan pengeluaran energi atau membakar kalori dan memacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan. Aktivitas jasmani bermanfaat bagi kesehatan maupun pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas jasmani dapat dilakukan di sekolah maupun diluar sekolah. Aktivitas jasmani dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Prambanan Sleman yang diperoleh dari pengisian kuesioner berjumlah 14 butir yang telah divalidasi.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2013: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Gutman* dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya (1) dan Tidak (0). Instrumen dalam penelitian ini dibuat oleh Privindo Meiditya Pratama dan telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Soni Nopembri, P.hD. Kisi-kisi instrumen aktivitas jasmani disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Jasmani

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Aktivitas Jasmani	Di Sekolah	Kegiatan olahraga	1, 2	2
		Frekuensi pembelajaran PJOK	3, 4	2
		Intensitas pembelajaran PJOK	5, 6	2
		Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	7, 8	2
		Pemanfaatan jam istirahat sekolah	9, 10	2
	Di Luar Sekolah	Frekuensi aktivitas jasmani	11, 12	2
		Intensitas aktivitas jasmani	13	1
		Aktivitas jasmani yang dilakukan	14	1
	Jumlah			14

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital. Pengumpulan data dilakukan pada saat setelah pembelajaran olahraga dilaksanakan. Hal tersebut dilakukan sesuai dengan arahan Humas SMP Negeri 2 Prambanan Sleman supaya tidak mengganggu pembelajaran atau aktivitas kelas yang lain. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siswa diminta mengeluarkan *handphone*-nya masing-masing.
2. Setelah itu peneliti membagikan angket dalam *google form*.
3. Siswa diminta untuk masuk ke dalam alamat yang sudah diberikan.
4. Siswa diberi penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner dalam *google form* tersebut.

5. Peneliti memandu setiap butir pernyataan supaya pengisian dapat berjalan serentak.
6. Saat pengisian kuisioner peneliti selalu menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya.

F. Validitas dan Reliabilitas

Instrumen dalam penelitian ini sebelumnya pernah digunakan untuk penelitian. tetapi karena dalam penelitian ini tempat yang digunakan berbeda, maka akan dianalisis ulang validitas dan reliabilitas menggunakan teknik *one shoot*. Arikunto (2006: 127), menyatakan “*One shoot* atau pengukuran sekali saja”. Artinya ketika pertama kali menyebarkan angket ke responden, maka hasil dari satu kali penyebaran angket dipakai dalam subjek penelitian yang sesungguhnya.

1. Uji Validitas

Arikunto (2013: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2013: 46). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen

Butir	r hitung	r tabel (df 343;5%)	Keterangan
01	0,631	0,112	Valid
02	0,520	0,112	Valid
03	0,552	0,112	Valid
04	0,519	0,112	Valid
05	0,500	0,112	Valid
06	0,464	0,112	Valid
07	0,491	0,112	Valid
08	0,313	0,112	Valid
09	0,578	0,112	Valid
10	0,625	0,112	Valid
11	0,457	0,112	Valid
12	0,421	0,112	Valid
13	0,356	0,112	Valid
14	0,435	0,112	Valid

Berdasarkan hasil analisis pada instrumen aktivitas jasmani, menunjukkan bahwa dari 14 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$ (df 343).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2013: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2013: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0,874	14

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian.

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

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

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Widoyoko (2011: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq ST$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X \leq Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi \leq X \leq Mi$	Rendah
4	$SR \leq X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

(Sumber: Widoyoko, 2011: 238)

Keterangan ;

Mi (X) : Rerata atau Mean ideal
 $\frac{1}{2} ST + SR$

SDi (s) : Standar Deviasiasi Ideal
 $\frac{1}{6} ST - SR$

ST : Skor tertinggi ideal

SR : Skor terendah ideal

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorof-Smirnov* dengan bantuan SPSS 20.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 20. Kriteria yaitu jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 20. Ananda & Fadhli (2018: 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel
- b. Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel

Dalam penelitian ini, uji t/ t tes digunakan untuk membandingkan *mean* antara kelompok 1 (penggunaan media digital tinggi) dan kelompok 2 (penggunaan media digital rendah). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2013: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 : rata-rata sampel 1
- \bar{x}_2 : rata-rata sampel 2
- s_1 : simpangan baku sampel 1
- s_2 : simpangan baku sampel 2
- s_1^2 : varians sampel 1
- s_2^2 : varians sampel 2
- r : korelasi antara dua sampel

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 14 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor di sekolah dan di luar sekolah. Deskriptif statistik data hasil penelitian perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital

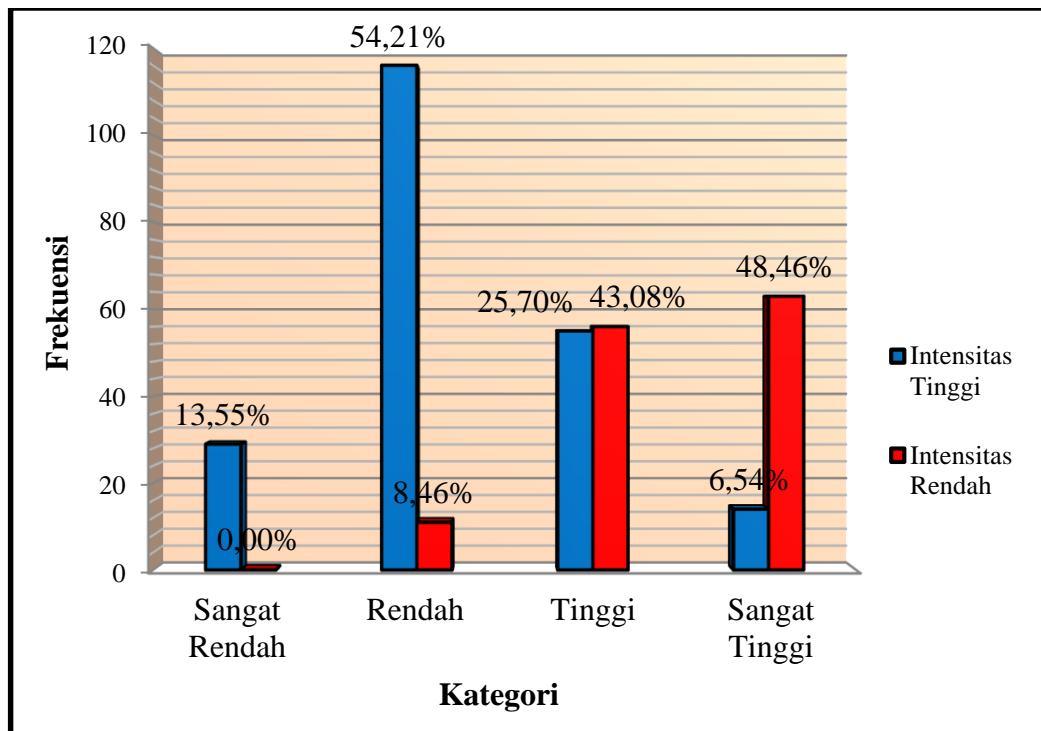
Statistik	Aktivitas Jasmani	
	Penggunaan Media Digital Intensitas Tinggi	Penggunaan Media Digital Intensitas Rendah
<i>N</i>	214	130
<i>Mean</i>	6.37	10.42
<i>Median</i>	6.00	10.00
<i>Mode</i>	6.00	10.00
<i>Std, Deviation</i>	2.61	1.91
<i>Minimum</i>	1.00	5.00
<i>Maximum</i>	13.00	14.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital

No	Interval	Kategori	Intensitas Tinggi		Intensitas Rendah	
			F	%	F	%
1	$10,5 \leq X \leq 14$	Sangat Tinggi	14	6.54%	63	48.46%
2	$7 < X \leq 10,5$	Tinggi	55	25.70%	56	43.08%
3	$3,5 < X \leq 7$	Rendah	116	54.21%	11	8.46%
4	$0 < X \leq 3,5$	Sangat Rendah	29	13.55%	0	0.00%
Jumlah			214	100%	130	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital untuk intensitas tinggi berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 13,55% (29 siswa), “rendah” sebesar 54,21% (116 siswa), “tinggi” sebesar 25,70% (3559 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 6,54% (14 siswa). Intensitas rendah berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 siswa), “rendah” sebesar 8,46% (11 siswa), “tinggi” sebesar 43,08% (56 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 48,46% (63 siswa).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok Penggunaan Media Digital	<i>p</i>	sig	Keterangan
Intensitas Tinggi	0,106	0,05	Normal
Intensitas Rendah	0,203	0,05	Normal

Dari hasil tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa aktivitas jasmani antara kelompok intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah memiliki p (Sig.) > 0.05 , maka berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 93.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig,	Keterangan
Intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah	1	342	0,304	Homogen

Dari tabel 12 di atas dapat dilihat pola aktivitas jasmani kelompok intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 94.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis 1

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Analisis Uji-t

<i>t-test for Equality of means</i>			
t hitung	t tabel (df 342;5%)	Sig.	Selisih
15,368	1,967	0,000	4,046

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 15,368 dan t_{tabel} (df 342;5%) 1,967 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 15,368 $>$ t_{tabel} 1,967,

dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah”, **diterima**.

b. Uji Hipotesis 2

Hipotesis yang kedua berbunyi “Aktivitas fisik siswa dengan intensitas penggunaan media digital rendah lebih baik daripada siswa dengan intensitas tinggi”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Selisih Rata-Rata Aktivitas fisik Siswa dengan Intensitas Penggunaan Media Digital Tinggi dan Rendah

Kelompok Penggunaan Media Digital	Rata-rata	Selisih
Intensitas Tinggi	6,37	4,046
Intensitas Rendah	10,42	

Berdasarkan hasil pada tabel 14 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas jasmani antara intensitas penggunaan media digital tinggi sebesar 6,37 dan aktivitas jasmani antara intensitas penggunaan media digital rendah sebesar 10,42. Selisih aktivitas jasmani antara intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah sebesar 4,046. Artinya bahwa aktivitas jasmani siswa kelompok pengguna media digital intensitas rendah lebih tinggi daripada siswa kelompok pengguna media digital intensitas tinggi di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman.

Analisis uji t pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah berdasarkan faktor disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Analisis Uji-t Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Digital Berdasarkan Faktor

Faktor Pola Aktivitas Jasmani	Pengguna Media Digital	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Di Sekolah	Intensitas Tinggi	4.37	16,618	1,967	0,000	3,25
	Intensitas Rendah	7.62				
Di Luar Sekolah	Intensitas Tinggi	2.00	6,730	1,967	0,000	0,79
	Intensitas Rendah	2.79				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 15 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman faktor di sekolah berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah, karena $t_{hitung} 16,618 > t_{tabel} 1,967$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani di sekolah antara kelompok penggunaan media digital tinggi dan rendah sebesar 3,25. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani di sekolah kelompok penggunaan media digital rendah lebih baik daripada kelompok penggunaan media digital tinggi di SMP Negeri 2 Prambanan.
- b. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman faktor di luar sekolah berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah, karena $t_{hitung} 6,730 > t_{tabel} 1,967$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara kelompok penggunaan media digital tinggi dan rendah sebesar 0,79. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani di sekolah kelompok penggunaan media digital rendah lebih baik daripada kelompok penggunaan media digital tinggi di SMP Negeri 2 Prambanan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah. Aktivitas jasmani siswa kelompok pengguna media digital intensitas rendah lebih tinggi daripada siswa kelompok pengguna media digital intensitas tinggi di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman. Hal tersebut dikarenakan dengan tingginya intensitas penggunaan media digital, maka aktivitas jasmani yang dilakukan semakin rendah. Intensitas yang tinggi dalam bermain *game online* dapat membuat siswa kecanduan, sehingga berdampak pada kemalasan siswa untuk beraktivitas terutama olahraga/jasmani.

Hal tersebut tentunya tidak boleh lepas dari perhatian para guru sebagai orang tua di sekolah, mengingat bahaya yang akan ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Perilaku menetap (*sedentary behavior*) atau terlalu banyak duduk merupakan aktivitas yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Terlalu banyak duduk dapat menjadi salah satu faktor penyebab munculnya penyakit kardiovaskuler. Kravitz (2011) mengatakan bahwa, "*Scientists think that too much sitting impairs the body's ability to deposit fat from the blood stream into the body. These constantly elevated blood fats are a risk factor for cardiovascular disease*". Artinya bahwa para ilmuwan berpikir bahwa terlalu banyak duduk merusak kemampuan tubuh untuk menyalurkan lemak dari aliran

darah ke dalam tubuh. Lemak darah yang terus meningkat merupakan faktor risiko untuk penyakit kardiovaskular.

Seperti yang diungkapkan Harfika & Widayanti (2019: 158-159) bahwa penggunaan *smartphone* dengan durasi yang tinggi menyebabkan tubuh kurang optimal untuk bergerak dengan begitu seseorang dapat menggunakan *smartphone* apabila memerlukan sesuatu di berbagai tempat yang dimana tidak harus beranjak dari tempat tersebut yang mengakibatkan seseorang menjadi malas sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Penggunaan secara berlebih dapat membuat anak menjadi ketergantungan sehingga anak akan lebih mementingkan bermain media digital dari pada belajar dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain *game online* diantaranya yaitu anak menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mendorong anak untuk bertindak asosial, serta menyebabkan remaja menjadi malas belajar dan beraktivitas. Salah satu dampak *game online* yaitu menyebabkan remaja malas belajar. Oleh karena itu, *game online* memberikan dampak pada perilaku menunda pekerjaan (Kurniawan, 2017: 98).

Anak yang bermain *game* secara berlebihan akan menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan kognitif. Dampak negatif *game* lebih dirasakan jika terjadi kecanduan bermain *game*. Apabila *game* dimainkan secara berlebihan anak-anak tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan sekolah, tidak konsentrasi pada waktu proses pembelajaran, tidur di dalam kelas bahkan sampai bolos sekolah (Putra, dkk, 2017: 147). Kahri (2011:5 3) menyatakan “*a change movement culture*”. Pendapat tersebut mengungkapkan bahwa telah terjadi

pergeseran budaya yang dipicu oleh dampak globalisasi ekonomi, teknologi informasi dan transportasi yang serba otomatis, sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam kegiatannya sehari-hari.

Salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia (Suneki, 2012: 309). Dimana manusia saat ini lebih banyak mengisi waktu luang, menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktifitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga (Prasetyo, 2013: 227). Dampak tersebut dapat menggambarkan bahwa masyarakat Indonesia masih kurang sadar akan pentingnya pola hidup sehat (Prasetyo, 2013: 320). Jika seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani dengan baik, maka dapat baik pula kesehatan pada tubuhnya. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas jasmani, maka akan berdampak besar pada penurunan kesehatan pada tubuhnya.

Dilihat dari zaman sekarang, dengan adanya penyebaran pandemi global virus Covid-19 yang mengharuskan semua beraktivitas dirumah saja (Setyawati, 2020). Tentu saja perubahan ini memiliki dampak kepada semua pekerjaan dialihkan ke *Work From Home*. Kondisi pandemi Covid-19 ini mengakibatkan perubahan yang luar biasa, termasuk dalam bidang pendidikan. Seolah seluruh

jenjang pendidikan 'dipaksa' bertransformasi untuk beradaptasi secara tiba-tiba drastis untuk melakukan pembelajaran dari rumah melalui media daring (*online*).

Semua harus dapat membiasakan diri dengan belajar dan bekerja dirumah, segala macam bentuk aktivitas yang dikerjakan hanya dirumah saja. Sampai situasi ini berakhir, dan bisa beraktivitas seperti sebelumnya. Sejak adanya pandemi global virus covid-19 masuk ke Indonesia, maka pemerintah menghimbau agar seluruh masyarakat untuk tetap berada di rumah, bekerja dari rumah, serta meliburkan sekolah (Purwanto, dkk, 2020). Ini akan berdampak pada kehidupan keluarga di rumah. Tidak semua kebiasaan bisa tetap dilakukan seperti biasanya. Situasi pandemi tidak mudah bagi siapapun termasuk orang tua, dan semua dipaksa untuk terbiasa akan hal ini. Sebagian orang tua mungkin akan merasa sangat kewalahan harus tetap bekerja dari rumah dengan membimbing dan mendidik anak-anak untuk belajar.

Ada beberapa hal yang perlu diambil dan disesuaikan dari kebijakan pemerintah sekarang yaitu bagaimana upaya pendidik dan orang tua bisa menerapkan pembelajaran yang berbasis literasi secara media digital dan bekerja serta belajar dari rumah. Untuk dapat mempergunakan akses internet secara optimal, seorang anak perlu pengawasan dan arahan dari orangtua. Era digital harus disikapi dengan serius, menguasai, dan mengendalikan peran teknologi dengan baik agar era digital membawa manfaat bagi kehidupan. Pendidikan harus menjadi media utama untuk memahami, menguasai, dan memperlakukan teknologi dengan baik dan benar. Anak-anak dan remaja harus difahamkan dengan era digital ini baik manfaat maupun madharatnya. Orang tua harus pula dipahamkan

agar dapat mengontrol sikap anak-anaknya terhadap teknologi dan memperlakukannya atau menggunakannya dengan baik dan benar. Pengenalan tentang pemanfaatan berbagai aplikasi yang dapat membantu pekerjaan manusia perlu dikaji agar diketahui manfaat dan kegunaannya serta dapat memanfaatkannya secara efektif dan efisien terhindar dari dampak negatif dan berlebihan. Demikian juga pemerintah melakukan kajian mendalam era digital ini dalam berbagai bidang. Namun disisi lain dunia anak sangat memprihatinkan khususnya pada perubahan karakter dan mental. Sikap anak-anak yang agresif dan kekerasan fisik sering disaksikan dalam pergaulan dengan sesamanya merupakan fenomena yang saling berhubungan. Media digital tidak akan terlepas dari pengaruh positif maupun negatifnya, dampak itu tergantung penggunaannya sendiri. Namun masyarakat harus dapat membatasi dengan norma dan moral yang baik. Pembentukan karakter sejak dini sangatlah penting bagi masa depan diri sendiri dan lebih luas lagi bagi masa depan bangsa.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada perbedaan yang signifikan antara pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah, hal tersebut ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} 15,368 > t_{tabel} 1,967$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
2. Aktivitas jasmani siswa pengguna media digital intensitas rendah lebih baik daripada siswa pengguna media digital intensitas tinggi di SMP Negeri 2 Prambanan Sleman dengan selisih rata-rata sebesar 4,046.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Siswa untuk lebih mempertahankan dan meningkatkan aktivitas jasmani karena sangat bermanfaat bagi kesehatan.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa lebih giat dalam melakukan aktivitas jasmani.

3. Guru dan siswa dapat mengetahui pola aktivitas jasmaninya, sehingga dapat lebih menjaga dan mempertahankan aktivitas jasmaninya menjadi lebih baik.
4. Dengan diketahui perbedaan pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman berdasarkan intensitas penggunaan media digital tinggi dan rendah, dapat digunakan untuk menjadi bukti bahwa salah satu yang mempengaruhi aktivitas jasmani seseorang adalah intensitas penggunaan media digital yang tinggi.

C. Saran-saran

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

1. Guru hendaknya memperhatikan aktivitas jasmani siswanya agar lebih meningkat dan selalu memotivasi untuk giat berolahraga.
2. Siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan aktivitas jasmaninya.
3. Peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar lebih memperhatikan keadaan siswa dan lebih memeperketat sangat pengambilan data.
4. Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis merekomendasikan bagi sekolah untuk memberikan informasi serta penyuluhan kepada para siswa mengenai dampak negatif dari penggunaan Smartphone terhadap kebugaran jasmani. Bahkan sekolah bisa menerapkan peraturan mengenai pembatasan penggunaan *Smartphone* di sekolah serta menciptakan sarana yang menarik untuk siswa melakukan berbagai aktivitas fisik.

5. Selain bagi sekolah, penulis juga merekomendasikan bagi para orang tua untuk mengawasi anak dalam penggunaan *Smartphone*. Para orang tua dapat mengatur jadwal penggunaan *Smartphone* anaknya, sehingga bahaya yang ditimbulkan dari penggunaan *Smartphone* yang berlebihan dapat diminimalisir.
6. Masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan media digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan telepon pintar pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, Edisi 3 Tahun ke-5, 2.
- Ali, M & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Andriyani, F.D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1, hal 61- 67.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Aqib, Z. (2014). *Model-model, media, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif)*. Bandung: Yrama Widya.
- Arifianto S. & Juditha, C. (2018). *Media sosial*. Jakarta: Elek Media Komputindo
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2009). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ayuni, Q, Cengara, H & Arianto. (2019). Pengaruh penggunaan media digital terhadap tingkat penjualan produk kuliner kemasan. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik*, Vol. 23 No.2, 129-141.
- Bagdakian, B. H. (2004). *The new media monopoly*. Boston: Beacon Press.
- Balya, Pratiwi, & Prabudi. (2018). Literasi Media Digital pada Penggunaan Gadget. *Jurnal Simbolika: Research and Learning in Communication Study*, 4 (2).

- Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, Vol 9 Nomor 2.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of physical fitness with laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Creeber, G. & Martin, R. (2009). *Digital cultures: understanding new media*, BerkshireEngland: Open University Press.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewandari, S. (2013). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan motivasi belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Sarupan Kabupaten Wonosobo*. Skripsi sarjana tidak diterbitkan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djamarah, S.B. (2016). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dwimaswasti, O. (2015). *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi*. Thesis tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Effendi, A & Prihanto, J.B. (2014). Pengaruh penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 03, pp. 605 – 608.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Flew, T. (2008). *New media: an introduction (3rd edition)*. South Melbourne: Oxford University Press.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. (Terjemahan Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.

- Harfika & Widayanti. (2019). Hubungan penggunaan smartphone dengan aktivitas fisik remaja di desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 3, No. 2.
- Hilmes, M. (2002). *Cable, satellite and digital technologies*. London: Bfi Publishing.
- Irvani, M.L. (2020). *Hubungan intensitas bermain game mobile online dengan kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Ngaglik*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Jamun, Y.M. (2018). Dampak teknologi terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 48-52.
- Juraman, S.R. (2014). Pemanfaatan smartphone android oleh mahasiswa ilmu komunikasi dalam mengakses informasi edukatif. *Journal Komunikasi Journal*. Volume III. No.1
- Kahri, M. (2011). Pengaruh pendidikan jasmani melalui aktivitas bermain terhadap kebugaran jasmani, perkembangan kemampuan fisik anak dayak loksado dengan anak Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan, *Jurnal Olahraga*, Volume 1, hlm 53-62
- Komarudin. (2014). Meningkatkan kecerdasan emosi siswa remaja melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.
- Kravitz, L. (2011). High-intensity interval training - a review of physiological and psychological responses. *American College of Sports Medicine*, 18(5), 1–2.
- Kurniawan, D.E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 3 No. 1.
- Kusriyanti & Sukoco, P. (2020). Pengembangan model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1), 65-77.
- Lepp, A. dkk. (2013) the relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. College Students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 (79), pp. 1-9.

- Lestari, S. (2018). Peran teknologi dalam pendidikan di era globalisasi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Edureligia*. Vol. 2, No. 2
- Lutan, R. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Markman, J. D. (1997). *Convergence: one size fits all in the livingroom*. New York: Brandweek.
- Marshall, P. D. (2004). *Forms of interactivity; the disappearance of the audience*. London: Hodder Headline.
- Maryono, Y & Istiana, B.P. (2007). *Teknologi informasi dan komunikasi*. Bogor: Yudhistira.
- Mc Quail, D. (2011). *Teori komunikasi massa suatu pengantar*. Alih bahasa oleh Agus Dharma dan Aminudin Ram. Jakarta: Erlangga
- Mondry. (2008). *Pemahaman teori dan praktik jurnalistik*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Muhasim. (2017). Pengaruh teknologi digital, terhadap motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 53-77.
- Munir. (2017). *Pembelajaran digital*. Bandung: Alfabeta.
- Neuman, W.L. (2011). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches (7th ed.)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9 Nomor 2.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan manajemen obesitas*. Bandung: Elex.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *MEDIKORA*, VOL XI. No.2:219-228.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan penjualan melalui social media*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.



- Putra, F.M, Dwiyoogo, W.D, & Supriyadi. (2016). Pemanfaatan media sosial dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Proceeding Seminar Nasional Malang*.
- Rudiyana. (2012). Dampak penggunaan smartphone pada perilaku remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Univeristas Mulawarman*, Nomor 2 Tahun, 181-190.
- Sadiman, A,S. (2003). *Media pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Sanjaya, W. (2012), *perencanaan dan desain sistem pembelajaran*. Jakarta : PT. Kencana Prenada Media Group
- Santrock. (2003). *Adolescence. Perkembangan remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, W. (2017). Era digital dan tantangannya. *Seminar Nasional Pendidikan*, 1-9
- Setyawati, N. (2020). Implementasi sanksi pidana bagi masyarakat yang beraktivitas di luar rumah saat terjadinya pandemi COVID19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 135–135.
- Stork, S & Sanders, S.W. (2008). Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*, Vol. 108, No. 3, pp. 197-206.
- Sudibyoy, L. (2011). Peranan dan dampak teknologi informasi dalam dunia pendidikan di Indonesia. *Jurnal WIDYATAMA Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo*, 175-185
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Suneki, S. (2012). *dampak globalisasi terhadap eksistensi budaya daerah*, - *Ejournal UPGRIS*, 1 (2): 310-311.

- Suri, D. (2019). Pemanfaatan media komunikasi dan informasi dalam perwujudan pembangunan nasional. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, Volume 17 Nomor 2.
- Suripto, Fatmasari R, & Puwatiningsih. (2014). Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dan dampaknya dalam dunia pendidikan. *Citizen Journalism*, 56-65.
- Susanto, E. (2006). 50 cara mengasuh anak agar memperoleh kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Nomor 1, Hlm. 83.
- Sutirman. (2013). *Media dan model-model pembelajaran inovatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sutri. (2014). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa*. Surakarta: UMS Press.
- Tamburaka, A. (2013). *Literasi media: cerdas bermedia khalayak media massa*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Thomas, D. (2002). *Innovation, piracy and the ethos of new media*. London: Bfi Publishing.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Utama, A.M.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 1.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Widoyoko, E.P. (2011). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widyastuti Y, Rahmawati A, & Purnamaningrum, YE. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wirakusumah, E.D. (2010). *Sehat cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Mizan Media Utama
- Wuryanta, E.W. (2017). Digitalisasi masyarakat: memiliki kekuatan dan kelemahan dinamika era informasi digital dan masyarakat informasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 131-142.

- Yazdi, M. (2015). E-learning sebagai media pembelajaran interaktif berbasis teknologi informasi. *Jurnal Ilmiah Foristek*, Vol. 2, No. 1
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression. *Comprehensive Psychiatry*, 1601-1608.
- Young KS. (2009). *Internet addiction: A Handbook and Guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>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</small>
Nomor : 130/UN34.16/PP.01/2020	31 Januari 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . Kepala SMP NEGERI 2 PRAMBANAN SLEMAN, Pereng, Sumberharjo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55572	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ilham Arba'ie Mahmud
NIM	: 16601241114
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat aktivitas jasmani dan penggunaan media sosial di SMP NEGERI 2 PRAMBANAN SLEMAN
Waktu Penelitian	: 3 - 14 Februari 2020
 Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik,  Prof. Dr. Siswanto, S.Pd., M.Kes. NIP. 19720310 199903 1 002
Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Surat Keterangan telah Penelitian

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 2 PRAMBANAN Alamat : Pereng, Sumberharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta 55572. Email: smpn2prambanan@gmail.com
SURAT KETERANGAN No: 070/ 393	
<p>Berdasarkan surat ijin 130/ UN34.16/ PP.01/ 2020 tentang peneitian tertanggal 31 Januari 2020, maka yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Prambanan, menerangkan bahwa:</p>	
Nama	: Ilham Arba'ie Mahmud
N I M	: 16601241114
Program Studi/ Tingkat	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi – S1
Instansi	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melaksanakan penelitian dengan judul penelitian “PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 PRAMBANAN SLEMAN BERDASARKAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL” dengan lokasi penelitian di SMP Negeri 2 Prambanan. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Prambanan, 23 September 2020 Kepala Sekolah  Slamet Riyadi, M.Pd. NIP 19700717 199802 1 002</p> 	

Lampiran 3. Surat Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Ilham Arba'ie Mahmud

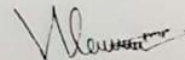
NIM : 16601241114

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

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 01 Februari 2020

Yang Menerangkan,



Privindo Meiditya Pratama
NIM : 16601241106

Lampiran 4. Angket Penelitian

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

Petunjuk Pengisian:

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

3. Identitas Diri

Nama :.....
Jenis Kelamin :.....
Usia :.....
Kelas :.....
BB(kg) :.....
TB(cm) :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
 - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
 - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
 - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
 - e. Rp. 21.000 ≤
2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
 - a. Sekolah Dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sederajat
 - d. D1/D2/D3 sederajat
 - e. S1 sederajat
 - f. S2/S3 sederajat
3. Apa pekerjaan orang tua anda :
 - a. PNS
 - b. Wiraswasta
 - c. Karyawan
 - d. Buruh
 - e. Tidak bekerja
4. Letak geografi tempat tinggal anda :
 - a. Dataran tinggi
 - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal anda :
 - a. Perkotaan
 - b. Pinggir kota
 - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama :

- a. Orang tua kandung
- b. Kakek atau nenek
- c. Kerabat atau saudara
- d. Orang tua wali (_____)
- e. Lainnya (_____)

Penggunaan Media Digital

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

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

Aktifitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
27.	Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
28.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
29.	Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
30.	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
31.	Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK.	Ya	Tidak
32.	Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private.	Ya	Tidak
33.	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktifitas jasmani (seperti: bermain sepakbola/bola basket).	Ya	Tidak
34.	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.	Ya	Tidak
35.	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.	Ya	Tidak
36.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak
37.	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak
38.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain	Ya	Tidak

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

Petunjuk:

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

39	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				
	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)				
	Memasak				
	Belajar				
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)				
	Lainnya:.....				
40	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas sedang berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Joging				
	Lompat tali				
	Lainnya:.....				
	41	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas berat berikut?	1 kali	2 kali	3 kali
Berjalan Cepat					
Sepak Bola					
Futsal					
Voli					
Bulu Tangkis					
Basket					
Tenis meja/lapangan					
Bermain Kasti/baseball/softball					
Bela diri (sperti: pencak silat, karate, taekwondo)					
Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)					
Lainnya:.....					

Lampiran 5. Data Penelitian

**AKTIVITAS JASMANI KELOMPOK PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL
INTENSITAS TINGGI**

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

36	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	9
37	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
39	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
40	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	7
41	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	4
42	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
43	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
44	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
45	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4
46	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4
47	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	9
48	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5
49	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4
50	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
51	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	7
52	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	9
53	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
54	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	9
55	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	5
56	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7
57	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	7
58	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
59	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	9
60	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6
61	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	6
62	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
63	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
64	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	6
65	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	8
66	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	4
67	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6
68	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5
69	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
70	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
71	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	9
72	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
73	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
74	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9
75	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8
76	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	6

77	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11
78	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4
79	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	8
80	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
81	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
82	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	6
83	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	6
84	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3
85	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	7
86	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
87	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	8
88	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	4
89	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	7
90	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
91	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	9
92	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
93	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7
94	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	8
95	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	6
96	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
97	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
98	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11
99	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
100	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3
101	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	4
102	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	5
103	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	8
104	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	6
105	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	7
106	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	7
107	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	9
108	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
109	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6
110	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	5
111	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9
112	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
113	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5
114	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
115	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
116	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
117	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12

118	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8
119	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
120	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
121	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7
122	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	6
123	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6
124	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	7
125	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
126	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6
127	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8
128	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
129	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7
130	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6
131	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	6
132	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6
133	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
134	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	6
135	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8
136	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	6
137	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
138	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5
139	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	8
140	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9
141	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
142	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	9
143	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6
144	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4
145	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
146	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
147	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10
148	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6
149	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3
150	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	6
151	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	5
152	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
153	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	7
154	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	6
155	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4
156	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5
157	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	8
158	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	5

159	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	11
160	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	5
161	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
162	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
163	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	9
164	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
165	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	5
166	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	7
167	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
168	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
169	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
170	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6
171	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
172	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	10
173	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5
174	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
175	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
176	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	8
177	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5
178	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
179	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
180	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	5
181	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5
182	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10
183	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	5
184	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	6
185	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5
186	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	4
187	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
188	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5
189	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	5
190	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	9
191	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3
192	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3
193	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3
194	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	10
195	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	6
196	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
197	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
198	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
199	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3

200	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
201	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
202	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
203	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
204	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
205	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
206	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	9
207	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	9
208	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	6
209	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	5
210	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	5
211	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
212	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
213	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5
214	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	9

**AKTIVITAS JASMANI KELOMPOK PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL
INTENSITAS RENDAH**

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

36	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	10
37	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	11
38	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11
39	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
40	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	7
41	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12
42	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	10
43	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10
44	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	10
45	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
46	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	10
47	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
48	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10
49	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11
50	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	8
51	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
52	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
54	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
55	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
56	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
57	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
58	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	10
59	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10
60	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
61	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
62	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	9
63	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
64	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	11
65	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7
66	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	10
67	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
68	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11
69	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	11
71	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
72	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	10
73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	10
74	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10

75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
76	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
77	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	8
78	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
79	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
80	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	10
81	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5
82	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	7
83	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8
84	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11
85	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
86	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	10
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
88	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	6
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	11
90	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
91	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	9
92	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	9
93	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11
94	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	12
95	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	8
96	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	10
97	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
98	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	10
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
100	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11
101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
102	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
103	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
104	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12
105	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
106	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	9
107	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
108	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	9
109	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8
110	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10
111	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10
112	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	7
113	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	10

114	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	11
115	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
116	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	7
117	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13
118	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8
119	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	10
120	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
121	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
122	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
123	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	9
124	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10
125	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	10
126	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
127	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10
128	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	6
129	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9
130	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	62.0435	66.443	.489	.724
BUTIR 2	62.2174	68.174	.529	.735
BUTIR 3	62.3478	63.254	.698	.705
BUTIR 4	62.4130	66.337	.429	.726
BUTIR 5	62.4783	66.388	.439	.725
BUTIR 6	62.4783	65.455	.531	.719
BUTIR 7	62.4348	64.696	.532	.716
BUTIR 8	62.3261	62.802	.646	.705
BUTIR 9	62.2609	66.997	.533	.724
BUTIR 10	37.7391	34.730	.652	.715
BUTIR 11	37.9348	35.218	.608	.721
BUTIR 12	37.6739	36.758	.674	.727
BUTIR 13	38.0000	36.533	.612	.729
BUTIR 14	37.7174	38.785	.488	.749
Total	33.0000	18.267	1.000	.755

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	14

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

		Aktivitas Jasmani Kelompok Penggunaan Media Digital Intensitas Tinggi	Aktivitas Jasmani Kelompok Penggunaan Media Digital Intensitas Rendah
N	Valid	214	130
	Missing	0	84
Mean		6.37	10.42
Median		6.00	10.00
Mode		6.00	10.00
Std. Deviation		2.61	1.91
Minimum		1.00	5.00
Maximum		13.00	14.00
Sum		1363.00	1354.00

Aktivitas Jasmani Kelompok Penggunaan Media Digital Intensitas Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	2.3	2.3	2.3
	2	5	2.3	2.3	4.7
	3	19	8.9	8.9	13.6
	4	26	12.1	12.1	25.7
	5	30	14.0	14.0	39.7
	6	35	16.4	16.4	56.1
	7	25	11.7	11.7	67.8
	8	19	8.9	8.9	76.6
	9	22	10.3	10.3	86.9
	10	14	6.5	6.5	93.5
	11	9	4.2	4.2	97.7
	12	2	.9	.9	98.6
	13	3	1.4	1.4	100.0
Total		214	100.0	100.0	

Aktivitas Jasmani Kelompok Penggunaan Media Digital Intensitas Rendah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	5	2	.9	1.5	1.5	
	6	2	.9	1.5	3.1	
	7	7	3.3	5.4	8.5	
	8	9	4.2	6.9	15.4	
	9	13	6.1	10.0	25.4	
	10	34	15.9	26.2	51.5	
	11	24	11.2	18.5	70.0	
	12	21	9.8	16.2	86.2	
	13	14	6.5	10.8	96.9	
	14	4	1.9	3.1	100.0	
	Total	130	60.7	100.0		
	Missing	System	84	39.3		
	Total		214	100.0		

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktivitas Jasmani Kelompok Penggunaan Media Digital Intensitas Tinggi	Aktivitas Jasmani Kelompok Penggunaan Media Digital Intensitas Rendah
N		214	130
Normal Parameters ^a	Mean	6.3692	10.4154
	Std. Deviation	2.60717	1.90790
Most Extreme Differences	Absolute	.117	.160
	Positive	.117	.102
	Negative	-.077	-.160
Kolmogorov-Smirnov Z		1.712	1.824
Asymp. Sig. (2-tailed)		.106	.203
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
16.844	1	342	.304

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1324.033	1	1324.033	236.163	.304
Within Groups	1917.406	342	5.606		
Total	3241.439	343			

Lampiran 10. Uji t

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Aktivitas Jasmani	Penggunaan Media Digital Intensitas Tinggi	214	6.3692	2.60717	.17822
	Penggunaan Media Digital Intensitas Rendah	130	10.4154	1.90790	.16733

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Aktivitas Equal Jasmani variances assumed	16.844	.000	15.368	342	.000	-4.04623	.26330	4.56411	3.52834
Equal variances not assumed			16.551	330.274	.000	-4.04623	.24447	4.52713	3.56532

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Disekolah	Penggunaan Media Digital Intensitas Tinggi	214	4.3692	1.91588	.13097
	Penggunaan Media Digital Intensitas Rendah	130	7.6231	1.46941	.12888
Diluar_Sekolah	Penggunaan Media Digital Intensitas Tinggi	214	2.0000	1.12588	.07696
	Penggunaan Media Digital Intensitas Rendah	130	2.7923	.93756	.08223

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Disekolah	Equal variances assumed	13.494	.000	16.618	342	.000	-3.25392	.19580	3.63904	2.86879
	Equal variances not assumed			17.709	323.845	.000	-3.25392	.18374	3.61540	2.89244
Diluar_Sekolah	Equal variances assumed	1.976	.161	-6.730	342	.000	-.79231	.11774	1.02389	-.56073
	Equal variances not assumed			-7.035	309.954	.000	-.79231	.11263	1.01392	-.57070









Lampiran 11. Tabel t

DF atau DK	uji satu sisi (one tailed)					
	0,25	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
	Uji dua sisi (two tailed)					
	0,5	0,2	0,1	0,05	0,02	0,01
312	0,675	1,284	1,650	1,968	2,338	2,592
313	0,675	1,284	1,650	1,968	2,338	2,592
314	0,675	1,284	1,650	1,968	2,338	2,592
315	0,675	1,284	1,650	1,968	2,338	2,592
316	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
317	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
318	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
319	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
320	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
321	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
322	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
323	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
324	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
325	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
326	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
327	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
328	0,675	1,284	1,650	1,967	2,338	2,591
329	0,675	1,284	1,649	1,967	2,338	2,591
330	0,675	1,284	1,649	1,967	2,338	2,591
331	0,675	1,284	1,649	1,967	2,338	2,591
332	0,675	1,284	1,649	1,967	2,338	2,591
333	0,675	1,284	1,649	1,967	2,338	2,591
334	0,675	1,284	1,649	1,967	2,338	2,591
335	0,675	1,284	1,649	1,967	2,338	2,591
336	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,591
337	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
338	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
339	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
340	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
341	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
342	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
343	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
344	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
345	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
346	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
347	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
348	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
349	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590
350	0,675	1,284	1,649	1,967	2,337	2,590

Lampiran 12. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ilham Arbanie Mahmud
 NIM : 16601241114
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
 Pembimbing : Seni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	16/7/2020	Perbaiki judul	
2	20/7/2020	Perbaiki bab 1-3 sesuai dengan pedoman TAS	
3	03/8/2020	Perbaiki Latar Belakang, Rumusan masalah dan Tujuan Penelitian	
4	10/8/2020	Perbaiki Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian dan Hipotesis	
5	20/8/2020	Perambatan Kajian Teori dan Perbaikan kerangka berfikir	
6	4/9/2020	Perbaiki pada BAB 3	
7	11/9/2020	Perbaikan pada BAB 4	
8	21/9/2020	Kelengkapan dan tata letak	

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 13. Dokumentasi



a. Menjelaskan maksud dan tujuan datang kesekolahan



b. Menjelaskan kepada siswa mengenai tata cara pengisian angket google form



c. Monitoring pelaksanaan pengisian angket