

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN SURVEI
TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA SD KELAS IV DAN V DI
SEKOLAH DASAR NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Dodo Estu Putro
NIM: 16604221071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN SURVEI
TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA SD KELAS IV DAN V DI
SEKOLAH DASAR NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Dodo Estu Putro
NIM: 16604221071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN SURVEI
TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA SD KELAS IV DAN V DI
SEKOLAH DASAR NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh :

Dodo Estu Putro
NIM 16604221071

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V SD N Baratan tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *total sampling* yaitu siswa kelas IV dan V SD N Baratan dengan jumlah 35 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa SD Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tidak ada hubungan yang negatif dan signifikan dengan $r = -0,163$ dinyatakan negatif dan signifikan $p = 0,438$ ($p > 0.05$).

Kata kunci: Hubungan, Penggunaan Media *digital*, Aktivitas Jasmani.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dodo Estu Putro

NIM : 16604221071

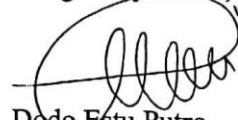
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Hubungan Penggunaan Media *Digital* dengan Survei Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa SD Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

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

Yogyakarta, 8 September 2020

Yang menyatakan,



Dodo Estu Putro

NIM. 16604221071

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN SURVEI
TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA SD KELAS IV DAN V DI
SEKOLAH DASAR NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Dodo Estu Putro
NIM 16604221071

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

Yogyakarta, 19 September 2020

Mengetahui,
Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M. Kes
NIP. 196707011994121001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd
NIP. 19601219 198803 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN SURVEI TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA SD KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh:

Dodo Estu Putro
NIM 16604221071

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 29 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. Ketua Penguji/ Pembimbing		19/10 2020
Nur Sita Utami, M.Or. Sekertaris Penguji		11/10 2020
Dr. Suhadi, M.Pd. Penguji		11/10 2020

Yogyakarta, 10 Oktober : 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes
NIP. 19650301 199001 1 0010

HALAMAN MOTTO

“Jangan menunda sodaqoh”

(Dodo Estu Putro)

“Aku adalah Tuan dari takdirku “

(Nelson Mandela/Madiba)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan dan hanya kepada
Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(Q.S. Al-Insyirah: 6 & 8)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang saya cintai:

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak (Sugeng Surono) dan Ibu (Rustinah) yang telah begitu tulus menyayangi, merawat, membesarkan, dan selalu bersabar dalam mendidik saya dan tak henti-hentinya memberikan doa terbaik untuk saya.
2. Kepada kembaran saya Dadi Estu Putro yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doanya untuk keberhasilan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Penggunaan Media *Digital* dengan Survei Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa SD Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang telah sabar meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing akademik yang telah membimbing.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas bimbingan dan arahannya dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian untuk penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Kepala Sekolah dan Guru SD N Baratan yang telah memberikan izin dan bantuan untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Teman-teman Prodi PGSD Penjas A 2016 yang selalu memberikan bantuan

dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

8. 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 diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2020
Penulis,

Dodo Estu Putro
NIM 16604221071

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	6
1. Media <i>Digital</i>	6
2. Aktivitas Jasmani.....	10
3. Siswa Sekolah Dasar.....	16
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	27
D. Hipotesis.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	37

H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	56
C. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Contoh Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani untuk Anak	14
Tabel 2. Populasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Baratan.....	34
Tabel 3. Sampel Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Baratan.....	34
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	37
Tabel 5. Skoring Skala Guttman	40
Tabel 6. Hasil Validitas Instrumen Penelitian.....	42
Tabel 7. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	45
Tabel 8. Perhitungan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media Digital...	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Variabel Penggunaan Media Digital	47
Tabel 10. Perhitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Aktivitas Jasmani..	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Aktivitas Jasmani	49
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 13. Hasil Uji Linieritas.....	52
Tabel 14. Hasil Uji Keberartian Regresi	52
Tabel 15. Koefisien Korelasi Sederhana.....	54
Tabel 16. Hasil Uji Korelasi Variabel Penggunaan Media <i>Digital</i> dengan Tingkat Aktivitas Jasmani.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	33
Gambar 2. Histogram Variabel Penggunaan Media Digital.	48
Gambar 3. Histogram Variabel Tingkat Aktivitas Jasmani	50

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	67
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Baratan	68
Lampiran 3. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	69
Lampiran 4. Angket Penelitian <i>Google Form</i>	70
Lampiran 5. Skor Angket Penelitian.....	83
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.	89
Lampiran 7. Hasil Uji SPSS.....	93
Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS.....	96
Lampiran 9. Dokumentasi.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

Semakin pesat perkembangan media *digital*, ternyata situasi psikologi anak juga mengalami reaksi beraneka macam. Ada yang menggunakan media *digital* untuk menambah nilai pelajaran di sekolah, dan ada juga yang membuat siswa malas bergerak dan sering membuang waktu dengan media *digital*. Selain itu berdampak pada permasalahan membuat anak juga kurang dalam bergaul. Sebetulnya banyak permainan olahraga yang dapat membuat anak menjadi sehat, mulai dari permainan tradisional hingga modern, tetapi pengaruh media *digital* lebih mendominasi. Ini yang membuat gerak anak terhambat karena anak sudah bergantung pada media *digital*. Aktivitas fisik di luar jam pelajaran penjasorkes sebagai acuan menjadi hal yang tidak biasa dilakukan oleh anak, hal ini sebenarnya dengan dasar falsafah penjasorkes yang menjelaskan keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama,

dan lainnya. Untuk merangsang perkembangan gerak anak yang efisien yang nantinya akan berguna untuk menguasai berbagai keterampilan.

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

Aktivitas jasmani sangatlah penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik diupayakan sudah diterapkan pada anak sejak usia dini. Menurut (Sadoso Sumosardjuno, 1989 : 9), mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Oleh karena itu, pemerintah mewajibkan untuk memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Usia Sekolah Dasar (SD) merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan apa yang sangat baik dimasa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Tujuan dari pendidikan jasmani bukan aktivitas itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas

jasmani. Sehingga aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani siswa.

Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang, maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diupayakan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Menurut kurikulum pendidikan jasmani, pendidikan jasmani adalah 2 bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak atau individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmani, intelektual, emosional, dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sebab tingkat kesegaran yang baik merupakan modal awal bagi anak usia Sekolah Dasar untuk pencapaian kesegaran jasmani selanjutnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

Namun, dalam kenyataannya dari hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri Baratan siswa dalam proses pembelajaran tidakizinkan membawa media *digital* seperti *handphone*, laptop dan lainnya. Sehingga pada waktu istirahat anak dapat menggunakan waktu istirahat untuk melakukan aktivitas jasmani.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dibahas di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pada waktu istirahat, sebagian siswa ada yang melakukan aktivitas jasmani dan ada yang tidak melakukan aktivitas jasmani.
2. Kurangnya peserta didik dalam menggunakan media *digital*.
3. Belum diketahui pengaruh penggunaan media *digital* terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini difokuskan pada hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa SD kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan pada penelitian yang terkait merupakan suatu yang kompleks. Oleh karena itu agar peneliti lebih fokus dalam melakukan penelitian dengan mempertimbangkan keterbatasan peneliti, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa SD kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa SD kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Sebagai acuan atau kajian bagi guru maupun sekolah dalam pembelajaran PJOK.

2. Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dapat meningkatkan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK dan mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.

b. Bagi Guru

Membantu memudahkan menyusun materi pembelajaran setelah mengetahui kesegaran jasmani peserta didiknya.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dan acuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Media *Digital*

a. Pengertian 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). Menurut Arifianto (2018: 55) media *digital* adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain. Media *digital* termasuk salah satu *gadget* dalam media baru, dalam buku komunikasi dan komodifikasi dijelaskan definisi media baru (Ibrahim dan Akhmad, 2014).

Media *Digital* kini sudah menjadi media penting yang digunakan disetiap kalangan. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana Indonesia menjadi pengguna *Facebook* terbesar ke dua di dunia. Media *digital* tumbuh pesat seiring dengan bertambahnya pengguna internet dikawasan Asia khususnya Indonesia. Media *digital* bahkan kini sudah menjadi gaya hidup disetiap kalangan, di samping itu penggunaan media *digital* telah banyak membantu setiap orang dalam melakukan rutinitas, termasuk dalam berkomunikasi baik dalam individu maupun komunikasi masa.

b. Jenis-Jenis Media *Digital*

Jenis-jenis media *digital* yang sering digunakan saat ini yaitu: *Youtube, Facebook, Twitter, Path*, dan *Instagram*. Dalam buku komunikasi dan komodifikasi (Ibrahim dan Akhmad, 2014) terdapat 4 kategori utama media baru, 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

c. Ciri-Ciri Media *Digital*

Terdapat beberapa ciri khas yang dimiliki oleh media *digital* yang membedakannya dengan media yang lain. Ciri-ciri utama internet sebagai media menurut Flew (2008: 2-3), yaitu:

- 1) Teknologi berbasis komputer
- 2) Karakteristiknya hibrida, tidak berdedikasi, fleksibel
- 3) Potensi interaktif
- 4) Fungsi publik dan privat
- 5) Peraturan yang tidak ketat
- 6) Kesalingterhubungan
- 7) Ada dimana-mana/tidak tergantung lokasi
- 8) Dapat diakses individu sebagai komunikator
- 9) Media komunikasi massa dan pribadi

Menurut Arifianto (2018: 55) media *digital* yang sering kita diskusikan memiliki ciri khas yang tidak dimiliki media lainnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Semua data konten di media *digital* bersifat *digitalized* bukan fisik layaknya media 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 massa.

d. Manfaat Media *Digital*

Masing-masing dari jenis media *digital* tersebut mempunyai fungsi yang hampir sama, yaitu komunikasi. Fungsi lain dari penggunaan media *digital* yaitu: *branding*, *sharing*, *promoting*, dan *marketing*.

1) Komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses pembentukan penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan yang terjadi dalam diri seseorang dan diantara dua orang atau lebih dengan tujuan tertentu. Dalam buku *Webster's New Collagiate Dictionary* edisi tahun 1997 (Djuarsa, 1999) yang dikutip oleh Warsita (2008) bahwa komunikasi adalah menyampaikan suatu pesan yang dilakukan oleh komunikator (orang yang menyampaikan pesan) kepada komunikan (penerima pesan) yang disertai sarana untuk

mencapai tujuan dengan ditandai adanya reaksi dari komunikasi itu dalam respon isi pesan tersebut.

Teknologi komunikasi *digital* memunculkan beragam media baru berbasis internet. Media baru yang paling populer adalah jejaring sosial. Media baru memungkinkan seseorang untuk membuat profil pribadi sebagaimana yang diuraikan oleh (Boyd dan Ellison 2007 :4) Menurut definisi mereka jejaring sosial yang merupakan bentuk media baru adalah layanan responden terdiri dari 173 pria (58%) dan 127 perempuan (42%). Sebanyak 97 responden terlibat pada kegiatan OSIS (32%).

2) Edukasi

Edukasi merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran dan pembelajaran merupakan upaya menambah pengetahuan baru, sikap, serta keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (Potter & Perry, 2009).

3) Hiburan

Hiburan adalah segala sesuatu yang mampu menjadi penghibur dan pelipur hati. Padatnya aktivitas manusia saat ini menjadikan hiburan sebagai salah satu kebutuhan mereka. Hiburan pada umumnya dapat berupa film, musik, buku, bahkan sampai dengan olahraga. Salah satu hiburan yang banyak diminati oleh manusia saat ini yaitu hiburan yang mengandung unsur komedi didalamnya.

2. Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani menurut 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. Menurut Rusli Lutan (2002: 7) aktivitas jasmani 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.

b. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas jasmani sedang maupun berat (RISKESDAS 2013: 139). Menurut Nurmalina (2011: 7) aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

1) Kegiatan ringan

Kegiatan ringan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contohnya berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, les di sekolah, mengasuh adik, menonton TV, bermain game, bermain komputer, dan belajar di rumah.

2) Kegiatan sedang

Kegiatan sedang yaitu kegiatan yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contohnya berlari kecil saat pagi atau sore hari, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain alat musik, dan jalan cepat.

3) Kegiatan berat

Kegiatan berat kerap dikaitkan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*) dan ketahanan. Contohnya berlari, bermain sepak bola, aerobik, beladiri, dan *outbond*.

Menurut Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154) pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1) Kegiatan Ringan

Kegiatan ringan merupakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari yaitu, 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

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 berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

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

c. Tipe-Tipe Aktivitas jasmani

Menurut *U.S. Department of Health and Human Service* dalam Andriyani (2014: 64), panduan aktivitas jasmani pada anak-anak berfokus pada tipe-tipe aktivitas aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang.

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 lebih bertenaga. Anak-anak dapat melakukan aktivitas aerobik seperti melompat, lompat tali, berenang, menari, dan bersepeda. Aktivitas aerobik ini akan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.

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 permainan, seperti bermain pada *timezone*, memanjat pohon, dan bermain tarik tambang. Aktivitas penguatan otot dapat juga 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, bermain basket, dan sepak bola. Aktivitas penguatan tulang dapat juga berupa aerobik dan aktivitas penguatan otot.

Intensitas/Tipe Aktivitas	Contoh Aktivitas
Aerobik Intensitas Menengah	Rekreasi aktif, seperti <i>hiking</i> , <i>skateboarding</i> , bersepeda, dan jalan cepat.
Aerobik Intensitas Tinggi	Permainan aktif yang melibatkan berlari dan memburu, seperti kejar-kejaran, bersepeda, lompat tali, olahraga beladiri, dan olahraga lain (sepakbola, basket, renang, tenis).
Penguatan Otot	Permainan seperti tarik tambang, <i>push-up</i> yang dimodifikasi (lutut menempel pada lantai), latihan beban menggunakan berat badan tubuh, memanjat pohon, dan berayun pada peralatan di tempat bermain.
Penguatan Tulang	Permainan seperti melompat, meloncat, <i>skipping</i> , lompat tali, berlari, dan olahraga seperti senam lantai, sepak bola, basket, bola voli, tenis.

Tabel 1. Contoh Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani untuk Anak

Catatan: beberapa aktivitas seperti bersepeda, dapat menjadi aktivitas intensitas menengah atau tinggi tergantung dari level usaha. Menurut *U.S. Department of Health and Human Service* dalam Andriyani (2014: 64).

d. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Melalui olahraga badan tetap segar, dan metabolisme tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Sharkey (2003: 12) mengungkapkan bahwa

“Keuntungan melakukan aktivitas fisik atau jasmani di antaranya adalah meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, meningkatkan kandungan oksigen dalam arteri, menurunkan tekanan darah dalam arteri, dapat menurunkan tekanan mental, dan menambah kenikmatan hidup”.

U. S. Department of Health and Human Service dalam Andriyani (2014: 63) menyebutkan beberapa manfaat aktivitas jasmani diantaranya:

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

Beberapa manfaat diungkapkan oleh Rusli Lutan (2002: 10) untuk remaja yang aktif secara fisik yaitu:

- 1) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 2) Meningkatkan fleksibilitas
- 3) Mengurangi stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan)
- 4) Membantu untuk tidur yang lebih baik

- 5) Menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, dan diabetes
- 6) Meningkatkan sirkulasi darah, fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru
- 7) Mengurangi resiko kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6) melakukan aktivitas jasmani merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi, dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas menurut Karim (2002: 6-8), berikut ini beberapa faktor tersebut:

1) Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh

tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis Kelamin

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

3) Pola Makan

Makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga dapat mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

4) Penyakit/kelainan pada tubuh

Penyakit/kelainan pada tubuh berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah, dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

3. Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

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

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Megitt, Carolyn (2012) bahwa karakteristik siswa sekolah dasar, yaitu:

1) Perkembangan Anak Usia 8 hingga 12 Tahun

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

a. Perkembangan Fisik

Pada periode ini anak berkembang secara cepat. Tulang-tulanginya telah bertambah panjang dan meluas secara cepat. Pada umumnya anak-anak berusia 8 - 12 tahun akan bertumbuh 5 hingga 7,5 cm lebih tinggi setiap tahunnya. Anak laki-laki berusia 8 tahun pada umumnya lebih tinggi dari anak perempuan, namun begitu menginjak usia 12 tahun keadaan berbalik, anak perempuan pada umumnya mampu memikirkan banyak hal pada waktu yang sama, serta dengan mudah dapat mengingat dan menarik memori dengan lebih lancar.

(1) Sejak usia 8 hingga 9 tahun, anak-anak:

(a) Memiliki kemampuan mengingat dan berkonsentrasi yang meningkat. Begitu pula dengan kemampuan berbicara dan mengekspresikan ide/pendapatnya.

- (b) Belajar untuk merencanakan sesuatu ke depan serta mengevaluasi setiap tindakannya.
 - (c) Kemampuan berpikir dan menalarinya meningkat.
 - (d) Dapat mengatasi ide-ide yang abstrak.
 - (e) Menikmati tipe aktivitas yang berbeda-beda seperti bergabung dalam klub tertentu, bermain game, serta mengkoleksi benda-benda tertentu.
 - (f) Menikmati melakukan proyek-proyek, seperti menjahit atau membuat bermacam-macam benda dari kayu (*woodwork*).
- (2) Sejak usia 10 hingga 11 tahun, anak - anak:
- (a) Mengembangkan nalar spasial, yaitu kemampuan memahami serta menarik kesimpulan, dengan menggunakan tanda-tanda yang menyampaikan informasi jarak atau arah.
 - (b) Mulai memahami motif dibalik tindakan seseorang.
 - (c) Dapat berkonsentrasi lebih lama dalam mengerjakan sesuatu.
 - (d) Mulai merancang strategi memori.
 - (e) Kemungkinan akan timbul rasa penasaran terhadap obat-obatan, alkohol, dan rokok.
 - (f) Akan mengembangkan bakat-bakat tertentu dan menunjukkan keterampilan tertentu dalam menulis, matematika, musik, dan seni.
- Maka anak usia sekolah dasar dalam usia sekitar 6 - 12 tahun dan siswa kelas atas berusia 10 - 12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana mereka lebih senang bermain, senang

bergerak, senang bekerja kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangat diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar.

Karakteristik siswa sekolah dasar yang berumur 10 - 12 tahun menurut Sukintaka (2001: 32) adalah sebagai berikut:

1) Jasmani

- a) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik
- b) Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks
- c) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang
- d) Anak perempuan proporsi tubuhnya makin menjadi baik
- e) Mau membangun kemauan dengan sangat mengagumkan

2) Psikis dan Mental

- a) Banyak memikirkan diri sendiri
- b) Mental menjadi stabil dan matang
- c) Membutuhkan banyak pengalaman dan segala segi
- d) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut, yaitu pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, serta kepercayaan.

3) Sosial

- a) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
- b) Lebih bebas
- c) Berusaha lepas dan perlindungan orang dewasa atau pendidikan
- d) Senang terhadap masalah perkembangan sosial
- e) Senang pada kebebasan diri dan berpetualang
- f) Tidak senang kepada persyaratan dan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya

4) Perkembangan Motorik

Anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangannya menjelang masa dewasa, keadaan tubuhpun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoriknya dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan dan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu telah siap dilatih serta intensif di luar jam pelajaran.

Menurut Djamarah (2011: 125), beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis
- 2) Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar
- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolkan faktor-faktor

4) Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya

5) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat pada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri

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

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

4. Gambaran Umum Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

Sekolah Dasar Negeri Baratan terletak di Nepen, Candibinangun, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55582. Sekolah Dasar Negeri Baratan termasuk dalam wilayah dataran tinggi dan masuk dalam wilayah pedesaan. Adapun visi dan misi Sekolah Dasar Negeri Baratan sebagai berikut:

a. Visi

“Unggul dalam berprestasi, berwawasan luas, dan mampu bersaing di era global”

Indikator:

- 1) Terwujudnya pengembangan kurikulum yang adaptif dan proaktif.
- 2) Terwujudnya proses pembelajaran yang efektif dan efisien.

- 3) Terwujudnya lulusan yang cerdas dan kompetitif.
- 4) Terwujudnya SDM yang memiliki kemampuan dan kesanggupan kerja yang tinggi.
- 5) Terwujudnya prasarana dan sarana pendidikan yang relevan dan mutakhir.
- 6) Terwujudnya manajemen sekolah yang tangguh.
- 7) Terwujudnya penggalangan biaya pendidikan yang memadai.

b. Misi

- 1) Terwujudnya pengembangan kurikulum yang adaptif dan proaktif:
 - a) Mewujudkan perangkat kurikulum sekolah yang lengkap, mutakhir, dan berwawasan ke depan.
 - b) Mewujudkan penyusunan silabus tematik untuk kelas I – III dan silabus mata pelajaran untuk kelas IV – VI pada semua mata pelajaran.
 - c) Mewujudkan penyusunan RPP yang lengkap sebagai skenario pembelajaran untuk semua mata pelajaran.
 - d) Mewujudkan pelaksanaan pengembangan kurikulum muatan lokal.
- 2) Terwujudnya proses pembelajaran yang efektif dan efisien:
 - a) Mewujudkan penyelenggaraan pembelajaran dengan pendekatan PAKEM, CTL, PMRI, dan pendekatan lainnya.
 - b) Mewujudkan pengembangan metode pembelajaran (proses) di sekolah.
 - c) Mewujudkan pengembangan strategi pembelajaran.
- 3) Terwujudnya lulusan yang cerdas dan kompetitif:
 - a) Mewujudkan pengembangan kegiatan bidang akademik.

- b) Mewujudkan kepramukaan sebagai pembentuk karakter bangsa.
- c) Mewujudkan kemampuan olahraga yang tangguh dan kompetitif.
- d) Mewujudkan kemampuan seni yang tangguh dan kompetitif.
- 4) Terwujudnya SDM yang memiliki kemampuan dan kesanggupan kerja yang tinggi:
 - a) Mewujudkan pendidik dan tenaga kependidikan yang mampu dan tangguh.
 - b) Mewujudkan standar profesionalitas tenaga pendidik.
 - c) Mewujudkan standar kompetensi tenaga pendidik.
 - d) Mewujudkan standar monitoring dan evaluasi terhadap kinerja pendidik dan tenaga kependidikan .
- 5) Terwujudnya prasarana dan sarana pendidikan yang relevan dan mutakhir:
 - a) Mewujudkan fasilitas sekolah yang relevan, mutakhir, dan berwawasan ke depan.
 - b) Mewujudkan pengembangan media pembelajaran.
 - c) Mewujudkan pengembangan sarana pendidikan.
 - d) Mewujudkan pengembangan prasarana pendidikan.
 - e) Mewujudkan sekolah sebagai wiyata mandala.
- 6) Terwujudnya manajemen sekolah yang tangguh:
 - a) Mewujudkan manajemen berbasis sekolah yang tangguh.
 - b) Mewujudkan implementasi MBS dalam pembelajaran.
 - c) Mewujudkan pengembangan administrasi sekolah.
- 7) Terwujudnya penggalangan biaya pendidikan yang memadai:

- a) Mewujudkan pembiayaan pendidikan yang memadai, wajar, dan adil.
- b) Mewujudkan jalinan kerja dengan penyandang dana.
- c) Mewujudkan penggalangan dana dari berbagai sumber.
- 8) Terwujudnya standar penilaian prestasi akademik dan non akademik:
 - a) Mewujudkan pengembangan perangkat model-model penilaian pembelajaran yang otentik.
 - b) Mewujudkan implementasi model evaluasi.
 - c) Mewujudkan standar penilaian kurikulum muatan lokal.

B. Penelitian yang Relevan

1. Anisa Dwi Oktaviani (2020/Skripsi/UNY) yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani siswa ketika memanfaatkan waktu luang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman baik secara masing-masing maupun secara keseluruhan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dari penelitian adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman yang berjumlah 49 siswa, yang seluruhnya digunakan sebagai subyek penelitian (validitas sebesar 0,456 dan reliabilitas sebesar 0,936 dan

0,954). Hasil penelitian menunjukkan sebesar $t_{hitung} = 11,072 > 3,20$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani.

2. Arifin Yuliadi (2019) dengan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar Negeri 02 Baledono Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo”. Populasi pada penelitian adalah anak dengan batasan usia 10-12 tahun. Banyaknya sampel yang digunakan adalah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase. Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Baledono didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00 % (0 siswa), kategori “kurang” presentase sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 68.00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Dan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 02 Baledono berada pada tingkat “Baik”.
3. Dwi Wahyuni (2017/Skripsi/UNY) yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul”. Penelitian ini berlatar belakang dari permasalahan perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah mengetahui Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah 22 Dasar se-Kelurahan Pandak Bantul. Penelitian ini adalah penelitian

deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang berjumlah 186 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling yang berjumlah 48 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan, Tingkat Aktivitas Jaman Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada kategori tinggi. Secara rinci persentase hasil penelitian adalah sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

4. Affandi, Victor G. Simanjuntak (2014) dengan penelitian yang berjudul survey tingkat kebugaran jasmani indonesia pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif persentase serta menggunakan instrumen TKJI kelompok umur 10-12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Sampel penelitian ini berjumlah 20 siswa (15 putra dan 5 putri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa VI Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 untuk putra memiliki kriteria “Sedang” yaitu 47%, sedangkan untuk putri memiliki kriteria “Kurang” yaitu 40%.

C. Kerangka Berfikir

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

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah aktivitas jasmani. Secara sederhana perbedaan antara aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani adalah pada istilah yang diungkapkan. Aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseringan, sedangkan kesegaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai seseorang (Rusli Lutan, 2002: 8). Kemampuan pada setiap anak untuk melakukan aktivitas jasmani akan meningkat selaras dengan penambahan usia dan pertumbuhan anak. Kesegaran yang baik ini berkaitan dengan penambahan daya tahan, kekuatan, peningkatan komposisi tubuh yang semua itu termasuk dalam komponen kesegaran jasmani (Suherman, 2004: 14).

Kemerosotan kesegaran jasmani dikalangan anak-anak adalah gejala umum yang diakibatkan kurangnya aktivitas bergerak. Sebab anak di era sekarang dengan majunya teknologi anak terlalu sibuk dengan komputer dan alat-alat yang serba canggih. Seseorang yang terlalu sering menggunakan media *digital* seperti komputer, *smartphone* maka akan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak.

Untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani perlu melakukan kegiatan aktivitas jasmani yang teratur. Karena dengan sering melakukan aktivitas jasmani yang

teratur dan mengurangi penggunaan media *digital* maka akan meningkatkan komponen-komponen dalam kesegaran jasmani (Rusli Lutan, 2002: 10). Kesimpulannya adalah jika kita menggunakan media *digital* terlalu sering, maka perlu untuk melakukan aktivitas jasmani (aktivitas jasmani ringan, sedang, dan berat) secara teratur agar mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani merupakan tingkat kesegaran seseorang yang melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan aktivitas lainnya. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila, orang tersebut mempunyai kemampuan daya tahan (daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan power, kelincahan) (Lutan 2002: 7).

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis (H_a) dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

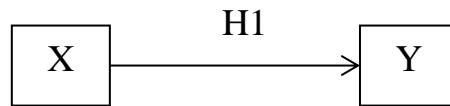
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan prosedur-prosedur statistik dan data berupa angka (Donsu, 2016: 30). Jenis penelitian merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu (Arikunto 2020: 239). Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa SD kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan metode survei. Penelitian observasional adalah penelitian yang tidak melakukan manipulasi atau intervensi pada subyek penelitian. Menurut Donsu (2016: 31) metode survei dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dengan menyusun daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada responden, adapun teknik pengambilan data pada penelitian dengan menggunakan angket. Terdapat dua variabel yang diteliti pada penelitian ini, yaitu variabel bebas penggunaan media *digital*, dan variabel terikat tingkat aktivitas jasmani.



Gambar 1. Desain Penelitian

Sumber: Donsu (2017: 162)

Keterangan:

X : Penggunaan media *digital*

Y : Tingkat aktivitas jasmani

H1 : Hubungan variabel penggunaan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dilakukan observasi pada 20 Februari 2020 dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 14-23 Mei 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 35 siswa yaitu kelas IV berjumlah 11 siswa dan kelas V berjumlah 24 siswa.

No	Kelas	Putra	Putri	Total
1	IV	7	4	11
2	V	12	12	24
Jumlah				35

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

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

No	Kelas	Putra	Putri	Total
1	IV	7	4	11
2	V	12	12	24
Jumlah				35

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

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono, (2016: 38) menyatakan bahwa variabel adalah penentuan konstruk atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Variabel dalam

penelitian ini adalah hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Baratan.

Definisi operasional variabel penelitian ini adalah hubungan penggunaan alat komunikasi elektronik yang membutuhkan keahlian atau keterampilan tersendiri dengan survei setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi siswa kelas IV dan V di SD Negeri Baratan. Oleh sebab itu, disusun angket yang akan diberikan kepada seluruh siswa kelas IV dan kelas V agar diisi sebagai dasar untuk mengungkapkan permasalahan. Penelitian ini menggunakan satu variabel independen penggunaan media *digital* dan satu variabel dependen tingkat aktivitas jasmani.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang disusun dan dikembangkan oleh tim penelitian melalui tahapan *focus group discusion* (FGD) yang terdiri dari empat dosen yaitu: Soni Nopemberi S.Pd., M.Pd., Ph.D ; Saryono S.Pd. Jas., M.Or ; Nur Rohmah Muktiani S.Pd., M.Pd ; Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd dan terdiri dari beberapa mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan validitas r hitung $> r$ table yaitu 0,283 dan reliabilitas sebesar 0,737 serta keabsahan dengan judul yang sama dan *Research Group* yang sama. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 14-23 Mei

2020, bertepatan adanya Wabah virus *Corona Covid-19*, sebagai alternatif pengambilan data dilakukan secara online menggunakan *Google Form*.

Menurut Sutrisno Hadi (1991:7) langkah-langkah dalam menyusun instrumen angket yaitu:

- a) Mendefinisikan konstruk: Definisi konstruk dalam penelitian ini adalah hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.
- b) Menyidik faktor: Pemeriksaan mikroskopi terhadap konstruk dan unsur-unsurnya. Menentukan faktor-faktor yang sesuai dengan sasaran penelitian kemudian akan digunakan sebagai kisi-kisi instrumen penelitian.
- c) Menyusun butir-butir pertanyaan: nilai faktor yang telah disidik kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan. Dalam penyusunan butir pertanyaan peneliti mengambil dari kajian pustaka dan sumber dari internet hanya sebagai acuan. Kemudian setelah langkah-langkah tersebut dilalui maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji validasi.

Adapun kisi-kisi dalam penelitian ini adalah terdapat pada Tabel 4.

Variabel	Faktor	Indikator	No. Soal	Jumlah Soal
Hubungan penggunaan media <i>digital</i> dengan survei	A. Penggunaan Media <i>Digital</i>			
	1. Komunikasi	a. Media <i>digital</i> sebagai sarana komunikasi	1, 2	2
		b. Penggunaan aplikasi	3, 4	2

Variabel	Faktor	Indikator	No. Soal	Jumlah Soal
tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> dalam komunikasi	5, 6	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	7, 8	2
	2. Edukasi	a. Media <i>digital</i> sebagai sarana edukasi	9, 10	2
		b. Penggunaan aplikasi	11, 12	2
		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> dalam mencari informasi	13, 14	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	15, 16	2
	3. Hiburan/ Rekreasi	a. Media <i>digital</i> sebagai sarana hiburan/rekreasi	17, 18	2
		b. Penggunaan aplikasi	19, 20	2
		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> sebagai sarana hiburan	21, 22	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	23, 24	2
	B. Aktivitas Jasmani			
	1. Aktivitas jasmani di sekolah	a. Frekuensi pembelajaran PJOK	27	1
		b. Intensitas pembelajaran PJOK	29	1
		c. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31	1
		d. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33, 34*	2
		e. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah	25,	1
		a. Frekuensi aktivitas jasmani	28, 35	2

Variabel	Faktor	Indikator	No. Soal	Jumlah Soal
	2. Aktivitas jasmani di luar sekolah	b. Intensitas aktivitas jasmani	39, 40, 41	3
		c. Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	30, 37	2
		d. Dampak penggunaan media <i>digital</i>	36*, 38*	2
		e. Aktivitas jasmani yang dilakukan	26, 32	2
		Jumlah	41	41

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Keterangan: (*) Butir pertanyaan negatif (-)

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Nazir, 2009:174). Data primer didapatkan dari hasil pengisian kuisioner yang berisi identitas peserta didik dan data mengenai permasalahan yang diberikan. Dalam penelitian ini, seharusnya peneliti akan terjun langsung ke lapangan sesuai pembagian wilayahnya untuk memilih subyek penelitian yang mewakili penelitian, berhubung pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 14-23 Mei 2020 bertepatan adanya wabah virus *Covid-19*, sebagai alternatif pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *Google Form*. Peneliti melakukan penelitian di SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

Tatacara pengumpulan data penelitian sebagai berikut:

- a. Peneliti datang ke SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem meminta izin untuk melakukan penelitian kepada Kepala Sekolah dan memberikan penjelasan kepada wali kelas IV dan V mengenai tatacara pengisian angket.

- b. Membuat kuesioner atau angket dalam bentuk *Google Form* yang di dalamnya menyertakan bagaimana cara mengisi angket dan pemberitahuan untuk mengisi sesuai kenyataan dan sejujur-jujurnya.
- c. Angket dibagikan kepada peserta didik melalui grup media sosial (*WhatsApp*) melalui guru wali kelas yang sudah diberikan penjelasan perihal pengisian dalam bentuk *link* dan selanjutnya diinformasikan kepada siswa yang bersangkutan.
- d. Sebelum pengisian guru wali kelas menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak dipengaruhi terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sungguh dan sejujur-jujurnya.
- e. Setelah peserta didik menerima *link* dan selesai mengisi angket, peserta didik tinggal mengklik tombol selesai dari beberapa pertanyaan yang disediakan.
- f. Estimasi waktu dalam pengisian angket adalah 14 hari.

Dalam penelitian ini penyusun menggunakan angket yang bersifat tertutup (berstruktur), hal ini didasarkan pada pengetahuan dan pengalaman responden yang berbeda-beda, selain itu untuk menghindari informasi yang lebih meluas. Penyusun menggunakan kuesioner tertutup sehingga responden tinggal memilih beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Penyusun menggunakan kuesioner dengan skala Guttman, bertujuan untuk mendapatkan jawaban yang tegas (konsisten) terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Skala Guttman selain dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat dibuat dalam bentuk *checklist*. Menurut Sugiyono (2016: 96)

skala Guttman adalah pertanyaan yang diberikan pilihan jawaban dengan tingkat kesetujuan yaitu “ya” dan “tidak”.

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

Tabel 5. Skoring Skala Guttman

Sumber: Sugiyono.2016. Medote Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Jawaban dari responden dibuat skor tertinggi “satu” dan skor terendah “nol”. Untuk alternatif jawaban pada kuesioner penelitian, penyusun menetapkan kategori untuk setiap pernyataan positif, yaitu Ya = 1 dan Tidak = 0, sedangkan kategori untuk setiap pernyataan negatif, yaitu Ya = 0 dan Tidak = 1.

G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat kemampuan tes untuk mengukur yang seharusnya diukur (Johnson & Nelson, 1986) dalam (Ngatman & Fitria 2017: 31). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan cara *one shoot* atau sekali ukur. Mengambil data sekaligus digunakan untuk melakukan uji coba instrumen yang dibuat untuk penelitian. Untuk mengukur validitas instrumen digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan taraf signifikan 5% atau 0,05.

Uji coba instrumen dilakukan di SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, uji coba terdiri dari 41 item pernyataan diberikan kepada 24 responden. Uji

validitas dalam perhitungan ini dibantu dengan *Statistical Program for Social Sciences* (SPSS) version 16.0 windows (lihat pada lampiran). Hasil analisis validitasi instrumen dilakukan dengan membandingkan antara r hitung dengan r tabel. Butir dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel yaitu sebesar 0,283. Berdasarkan pengolahan data uji validitas instrumen dapat diketahui bahwa semua pernyataan dalam angket penelitian dinyatakan valid.

Variabel	Faktor	Indikator	No. Soal	Jumlah Soal
Hubungan penggunaan media <i>digital</i> dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	A. Penggunaan Media Digital			
	1. Komunikasi	a. Media <i>digital</i> sebagai sarana komunikasi	1, 2	2
		b. Penggunaan aplikasi	3, 4	2
		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> dalam komunikasi	5, 6	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	7, 8	2
	2. Edukasi	a. Media <i>digital</i> sebagai sarana edukasi	9, 10	2
		b. Penggunaan aplikasi	11, 12	2
		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> dalam mencari informasi	13, 14	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	15, 16	2
	3. Hiburan/Rekreasi	a. Media <i>digital</i> sebagai sarana hiburan/rekreasi	17, 18	2
		b. Penggunaan aplikasi	19, 20	2
		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> sebagai sarana hiburan	21, 22	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	23, 24	2
	B. Aktivitas Jasmani			

Variabel	Faktor	Indikator	No. Soal	Jumlah Soal
	1. Aktivitas jasmani di sekolah	a. Frekuensi pembelajaran PJOK	27	1
		b. Intensitas pembelajaran PJOK	29	1
		c. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31	1
		d. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33, 34*	2
		e. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah	25	1
	2. Aktivitas jasmani di luar sekolah	a. Frekuensi aktivitas jasmani	28,35	2
		b. Intensitas aktivitas jasmani	39, 40, 41	3
		c. Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	30, 37	2
		d. Dampak penggunaan media <i>digital</i>	36*, 38*	2
		e. Aktivitas jasmani yang dilakukan	26, 32	2
		Jumlah	41	41

Tabel 6. Hasil Validitas Instrumen Penelitian

Keterangan: (*) Butir pertanyaan negatif (-)

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitas instrumen. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah baik. Uji reliabilitas tersebut menggunakan program *Statistical Program for Social Sciences* (SPSS) version 16.0 windows dengan rumus *Alpha Cronbach*.

Berdasarkan dari uji validitas diperoleh nilai *Alpha Cronbach* untuk faktor penggunaan media *digital* dan faktor tingkat aktivitas jasmani sebesar 0,666 dan 0,737. Sehingga instrumen yang berisi butir-butir pernyataan tersebut adalah *reliable*.

H. Teknik Analisis Data

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan program komputer, menurut Arikunto (2010), langkah-langkah dalam pengolahan data meliputi:

1. *Editing*

Editing merupakan kegiatan memeriksa kelengkapan data yang telah terkumpul.

Hasil pengamatan diperiksa kembali, apabila ditemukan data yang tidak lengkap maka data tersebut tidak perlu diolah.

2. *Coding*

Coding adalah kegiatan memberikan kode angka pada atribut variabel, sehingga dapat mempermudah dalam analisis data.

3. *Entry*

Entry adalah memindahkan atau memasukkan data dari instrumen penelitian ke dalam komputer untuk dilakukan proses analisis data.

4. *Cleaning*

Cleaning adalah memeriksa kembali data yang telah masuk dalam komputer, apakah ada kesalahan-kesalahan yang terjadi di dalamnya. Pemeriksaan tetap harus dilakukan meskipun dalam memasukkan data telah menggunakan atau memperhatikan kaidah-kaidah yang benar.

5. *Tabulating*

Tabulating dilakukan ketika masing-masing data sudah diberi kode, kemudian untuk memudahkan dalam pengolahannya, dibuat tabel-tabel sesuai dengan tujuan penelitian.

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul, dengan tujuan supaya data hasil penelitian yang masih berupa data kasar menjadi lebih mudah untuk dibaca dan diinterpretasikan. Untuk menguji hubungan antara variabel bebas penggunaan media *digital*, dengan variabel terikat tingkat aktivitas jasmani digunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Pengujian korelasi *Pearson Product Moment* ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 16, dengan taraf signifikansi 5%. Untuk memberi interpretasi terhadap hubungan ini, maka dapat digunakan pedoman seperti pada Tabel 7.

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

(Anas Sudjono, 2006: 186)

Tabel 7. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil-hasil sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari variabel bebas (penggunaan media *digital*) dan variabel terkait (tingkat aktivitas jasmani). Agar penelitian lebih mudah dalam pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X untuk penggunaan media *digital*, Y untuk tingkat aktivitas jasmani. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan dideskripsikan data dari masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, mean, standar deviasi, median dan modus, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subyek penelitian:

a. Penggunaan Media *Digital*

Dilambangkan dengan X, diperoleh skor dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 24. Mean diperoleh sebesar 16,86, standar deviasi diperoleh sebesar 3,34, modus sebesar 20 dan median sebesar 17,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Adapun perhitungan norma kategori penggunaan media *digital* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

No.	Formula	Batasan	Kategori
1.	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 11,55$	Sangat Kurang
2.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$11,55 < X \leq 15,19$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$15,19 < X \leq 20,70$	Cukup
4.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$20,70 < X \leq 21,87$	Baik
5.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 21,87$	Sangat Baik

Tabel 8. Perhitungan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media *Digital*

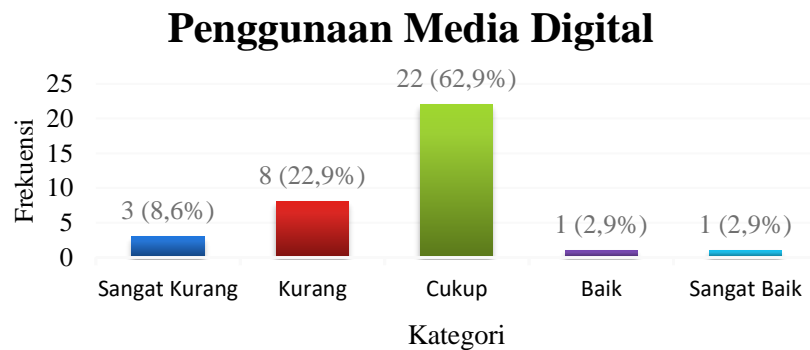
Keterangan: X = jumlah skor subyek, M = rerata = 16,86, SD = simpangan baku = 3,34

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

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	$X \leq 11,55$	Sangat Kurang	3	8,6
2.	$11,55 < X \leq 15,19$	Kurang	8	22,9
3.	$15,19 < X \leq 20,70$	Cukup	22	62,9
4.	$20,70 < X \leq 21,87$	Baik	1	2,9
5.	$X > 21,87$	Sangat Baik	1	2,9
Jumlah			35	100,0

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Variabel Penggunaan Media *Digital*

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



Gambar 2. Histogram Variabel Penggunaan Media Digital

b. Tingkat Aktivitas Jasmani

Dilambangkan dengan Y, diperoleh skor dengan nilai maksimum 71,00 dan nilai minimum 34,00. Mean diperoleh sebesar 49,89, standar deviasi sebesar 10,28, modus sebesar 52,00 dan median sebesar 52,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut perhitungan norma kategori tingkat aktivitas jasmani yang diperoleh.

No.	Formula	Batasan	Kategori
1.	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 34,47$	Sangat Kurang
2.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$34,47 < X \leq 44,75$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$44,75 < X \leq 55,03$	Cukup
4.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$55,03 < X \leq 65,31$	Baik
5.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 65,31$	Sangat Baik

Tabel 10. Perhitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Aktivitas Jasmani

Keterangan: X = jumlah skor subyek, M = rerata = 49,89

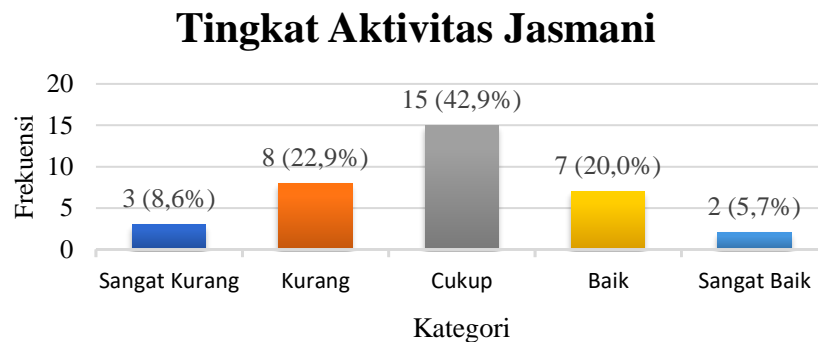
SD = simpangan baku = 10,28

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi tingkat aktivitas jasmani diperoleh sebagai berikut:

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X \leq 34,47$	Sangat Kurang	3	8,6
2.	$34,47 < X \leq 44,75$	Kurang	8	22,9
3.	$44,75 < X \leq 55,03$	Cukup	15	42,9
4.	$55,03 < X \leq 65,31$	Baik	7	20,0
5.	$X > 65,31$	Sangat Baik	2	5,7
Jumlah			35	100,0

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Aktivitas Jasmani

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



Gambar 3. Histogram Variabel Tingkat Aktivitas Jasmani

2. Hasil Uji Prasyarat

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

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah Uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal dengan membandingkan nilai signifikansi dari kedua variabel penelitian yaitu, penggunaan media digital dan tingkat aktivitas jasmani. Apabila diperoleh nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.

No.	Variabel	KS Hitung	Sig (0,05)(df)	Kesimpulan
1.	Penggunaan media <i>digital</i>	0,862	0,566	Normal
2.	Tingkat aktivitas jasmani	0,448	0,905	Normal

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 12, diperoleh hasil signifikansi variabel penggunaan media *digital* sebesar 0,566 dan variabel tingkat aktivitas jasmani sebesar 0,905 dalam batas kepercayaan 5%. Hal ini berarti bahwa nilai signifikansi dari kedua variabel penelitian $> 0,05$, dengan demikian hipotesis diterima yaitu, sebaran data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui bentuk persamaan garis regresi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa bentuk garis regresi linier atau berbentuk garis lurus. Dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Persamaan Regresi	F	Df	Ft ($\alpha=0,05$) (df)	Kesimpulan
$\hat{Y} = 51,253 - 2,960 X$	0,585	11/22	2,26	Linier

Tabel 13. Hasil Uji Linieritas

Dari perhitungan diperoleh nilai F_{hitung} antara variabel penggunaan media *digital* (X) dengan tingkat aktivitas jasmani (Y) dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 51,253 - 2,960 X$ sebesar 0,585. Sedangkan nilai F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 11/22 sebesar 2,26. Karena nilai F_{hitung} lebih kecil dari nilai F_{tabel} , maka hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa garis regresi tingkat aktivitas jasmani atas penggunaan media digital berbentuk linier.

c. Uji Keberartian Regresi

Uji linieritas untuk mengetahui keberartian regresi dengan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa koefisien arah regresi tidak berarti. Dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka arah regresi tidak berarti.

Persamaan Regresi	F	Ft ($\alpha=0,05$) (dk)		Kesimpulan
$\hat{Y} = 51,253 - 2,960 X$	0,905	4,14	1/33	Tidak Berarti

Tabel 14. Hasil Uji Keberartian Regresi

Dari perhitungan uji keberartian regresi sederhana antara variabel penggunaan media digital (X) dengan tingkat aktivitas jasmani (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 51,253 - 2,960 X$ diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 0,905. Sedangkan nilai F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 1/33 sebesar 4,14. Karena nilai F_{hitung} lebih kecil dari nilai F_{tabel} , maka hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa arah garis regresi tingkat aktivitas jasmani atas penggunaan media *digital* tidak berarti.

3. Analisis Data dan Uji Hipotesis

a. Analisis Data

Penelitian ini terdiri dari 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat, sehingga analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan analisis korelasi sederhana untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Korelasi sederhana adalah hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan variabel bebas lainnya. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana diperoleh nilai koefisien korelasi sederhana pada Tabel 15.

Hubungan antar Variabel	Koefisien Korelasi
X.Y	-0,163

Tabel 15. Koefisien Korelasi Sederhana

Dari Tabel 15 diketahui bahwa koefisien korelasi sederhana antara penggunaan media *digital* (X) dengan tingkat aktivitas jasmani (Y) sebesar -0,163. Diperoleh hubungan kedua variabel yang bernilai negatif.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman”. Untuk menguji hipotesis variabel bebas penggunaan media *digital* dengan variabel terikat tingkat aktivitas jasmani

menggunakan uji korelasi sederhana *Pearson Product Moment*. Dasar pengambilan keputusan yaitu hipotesis diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil uji korelasi antara variabel penggunaan media *digital* terhadap tingkat aktivitas jasmani diperoleh seperti pada Tabel 16.

Korelasi	R	Df	Signifikansi	Kesimpulan
X.Y	0,163	33	0,348	Tidak Berkorelasi

Tabel 16. Hasil Uji Korelasi Variabel Penggunaan media *Digital* terhadap Tingkat Aktivitas Jasmani

Berdasarkan Tabel 16, diperoleh nilai signifikansi antara penggunaan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani sebesar 0,348. Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Sehingga dapat disimpulkan, “Tidak ada hubungan yang negatif dan signifikan antara penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman”.

B. Pembahasan

Hasil dari penghitungan koefisien korelasi sederhana diperoleh nilai koefisien korelasi pada hubungan penggunaan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani bernilai -0,163. Hasil tersebut menunjukkan bahwa koefisien korelasi hubungan antara

media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani bernilai negatif. Sedangkan hasil dari uji korelasi diperoleh nilai signifikansi hubungan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani sebesar 0,348. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $> 0,05$, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terkait. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani ditolak, maka nilai negatif dari koefisien korelasi tidak berlaku. Sehingga dapat disimpulkan, “Tidak ada hubungan yang negatif dan signifikan antara penggunaan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman”.

Pada era sekarang, pembelajaran dengan media *digital* sudah bukanlah hal yang tabu, contohnya seperti kondisi tahun 2020, saat terjadi pandemi corona di seluruh dunia, pembelajaran yang awalnya tatap muka diganti dengan pembelajaran secara *daring* menggunakan media *digital*. Siswa kelas IV dan V SD akan sangat senang apabila mereka memegang *gadget*, tetapi hal ini tidak boleh disalahgunakan untuk bermain *game* saja ataupun bermain media sosial, namun sebenarnya akan lebih bermanfaat ketika siswa diarahkan untuk menggunakan *gadget* tersebut untuk membantu dalam pembelajaran saat *daring*. Dikarenakan rasa senang yang ada ketika memegang *gadget*, maka pembelajaran yang menggunakan media *digital* juga akan menjadi menyenangkan, sehingga hal ini akan menjadi faktor pendorong siswa untuk menyelesaikan tugasnya. Agar penggunaan media *digital* pada siswa terkontrol, keluarga mempunyai peran yang strategis dan sangat penting mengingat keluarga adalah lingkungan terdekat pertama dari siswa.

Salah satu fungsi media pembelajaran adalah sebagai alat bantu pembelajaran, yang ikut mempengaruhi situasi, kondisi, dan lingkungan belajar dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran yang telah diciptakan dan didesain guru, (Angkowo dan Kosasih, 2007: 27). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa penggunaan media dalam pembelajaran PJOK bertujuan untuk mempermudah kegiatan pembelajaran. Media yang digunakan harus mampu menyesuaikan kebutuhan dan kondisi lingkungan belajar. Hal ini dikarenakan dalam penggunaan pembelajaran harus mampu memberikan pengaruh yang baik terhadap terlaksananya pembelajaran. Penggunaan media visual dalam pembelajaran PJOK dapat dilakukan dengan maksimal dikarenakan tidak memakan waktu yang lebih lama dalam mempersiapkannya dan tidak membutuhkan alat bantu yang lebih banyak. Menurut Maulida dan Hayati (2013), sebaiknya pemberian penggunaan media *digital* (*gadget*, laptop, dan lainnya) saat umur 6 tahun. Karena diumur tersebut otak meningkat perkembangannya 95% dari otak orang dewasa.

Generasi milenial mempunyai karakter yang unik dibandingkan generasi sebelumnya. Hal tersebut terlihat dari perilaku manusia yang tidak bisa terlepas dari teknologi yang dapat mengganggu aktivitas jasmani anak. Aktivitas yang dilakukan bermacam-macam seperti: bangun tidur, mandi, sarapan, berangkat sekolah, jalan kaki, bersepeda, makan, sholat, bermain, bekerja dan lebih banyak lainnya, (Darmo, 2015). Hubungan penggunaan media *digital* yang tinggi dapat mengakibatkan turunnya tingkat aktivitas jasmani seseorang, tetapi hal tersebut tidak menjadikan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani. Hal ini didukung oleh

teori Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Erwinanto, 2017) faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani yaitu faktor biologis, faktor demografis, faktor sosial, dan faktor lingkungan. Didasari dari data yang dihasilkan penggunaan media *digital* yang tinggi tetapi siswa tetap dapat melakukan aktivitas jasmani dengan kategori baik.

Faktor usia pada penggunaan media dan aktivitas jasmani sangat berpengaruh. Pada aktivitas jasmani hal ini didasari dengan teori Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Erwinanto, 2017), pada aspek biologis secara usia yaitu anak-anak cenderung lebih aktif daripada anak muda atau remaja. Secara alamiah anak cenderung aktif bermain karena tertarik pada alur permainan. Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik anak laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik anak perempuan.

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap Negara pasti berbeda-beda, misal 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 Belanda.

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

Daerah tinggal dan lingkungan sangat mempengaruhi aktivitas jasmani siswa, semakin banyak ruang gerak untuk bergerak maka tingkat aktivitas semakin baik. Hal ini diperkuat dengan teori yang disampaikan oleh Bonowati (dalam 67 Nawasasi, 2018), kondisi topografi setempat sangat berpengaruh pada aktivitas manusia yang timbul karena adanya usaha adaptasi dan pemanfaatan lingkungan untuk mempertahankan dan kelangsungan hidup. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Yuda (2012) menyimpulkan bahwa anak yang tinggal di daerah dataran tinggi akan memiliki motorik yang lebih baik daripada anak yang tinggal di dataran rendah. Keadaan topologi yang memiliki dataran tinggi maka akan semakin rendah suhunya, agar tubuh seseorang tidak kedinginan maka harus melakukan kegiatan fisik, hal ini didukung dengan teori dari Indra (2007), tentang pengaruh suhu lingkungan dengan aktivitas jasmani, yaitu pengaturan suhu inti tubuh sangat dipengaruhi oleh suhu lingkungannya. Semakin tinggi intensitas aktivitas jasmani maka semakin besar pula peningkatan suhu pada tubuh.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha sebaik mungkin untuk memberikan hasil yang terbaik, tetapi hal tersebut tidak lepas dari suatu keterbatasan dan kekurangan, yaitu:

1. Peneliti tidak menyampaikan secara langsung cara pengisian kuisisioner pada grup *whatsapp*.
2. Observasi dilakukan dengan waktu yang singkat karena adanya wabah *virus corona covid-19*.

3. Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*, sehingga sulit mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner dan terdapat kemungkinan kurang obyektif dalam pengisiannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan, bahwa hubungan penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani dalam hasil koefisien korelasi sederhana yaitu sebesar -0,163 dan diperoleh hubungan kedua variabel yang bernilai negatif. Sedangkan hasil nilai signifikansi hubungan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani sebesar 0,348. Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, “Tidak ada hubungan yang negatif dan signifikan antara penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Teori

Fakta dari hasil analisis data yang diperoleh dari siswa kelas IV dan V di SD Negeri Baratan, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman, DI Yogyakarta. Berlatar belakang tempat tinggal di daerah dataran tinggi, diketahui bahwa hubungan antara penggunaan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani yaitu tidak mempunyai hubungan yang bermakna. Dengan hasil yang diperoleh, diharapkan dapat menjadikan sumbangan

dalam ilmu pengetahuan pada umumnya dan pengetahuan tentang betapa pentingnya aktivitas jasmani.

2. Praktis

Hasil penelitian antara hubungan penggunaan media *digital* dengan survei tingkat aktivitas jasmani siswa SD kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Baratan, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru PJOK agar dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa dan dapat menggunakan media *digital* secara bijak untuk mencapai tujuan pembelajaran yang menyenangkan, mengingat keduanya sama pentingnya.

C. Saran

1. Bagi Guru PJOK SD Negeri Baratan

Kreatif dan inovatif dalam mengolah materi pembelajaran aktivitas jasmani di luar kelas dan menggunakan media *digital* sebagai media tambahan dalam penyampaian materi agar siswa tidak bosan.

2. Bagi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Baratan

Meningkatkan aktivitas jasmani selain pembelajaran PJOK di sekolah, karena dengan banyak beraktivitas jasmani banyak manfaat yang diperoleh untuk kualitas hidup jangka panjang.

3. Bagi Orang Tua Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Baratan

Dapat mengontrol penggunaan media *digital* dan menyadari betapa pentingnya aktivitas jasmani untuk tumbuh kembang anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan melanjutkan penelitian ini dapat menambahkan tentang faktor-faktor demografis dan faktor sosial dari responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, S. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Andriyani, F.D. (2014). Physical Activity Guidelines For Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 1) Hlm. 61-64*.
- Angkowo, R dan Kosasih, A. (2007). *Optimalisasi Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Arifianto. (2018). *Praktik Budaya Media Digital dan Pengaruhnya*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Bouchard. Dkk. (2006). *Heredity and Health-Related fitness*. Harvard University. *Research Digest*.
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
- Darmo, I.S. (2015). *The opportunity and challenge A case study of higher education student*. IMCoSS: *Millennials green culture*, (1) 21—28.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Donsu, J. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Erwinanto, Dion. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, S. (1991). *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ibrahim, I. S. dan Akhmad, B. A. (2014). *Komunikasi dan Komodifikasi, Mengkaji Media dan Budaya dalam Dinamika Globalisasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Irianto, D. P. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Karim. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan.


- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kristiyandaru, A. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olah raga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lutan, R. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK UPI.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Maulida, H.O. (2013). *Menelisik pengaruh penggunaan aplikasi gadget terhadap perkembangan psikologis anak usia dini*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Megitt, C. (2012). *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta: Permata Puri Media.
- Nazir, M. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Oktaviani, D. A. (2020). *Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Potter, P.A., & Perry, A.G, (2010). *Buku Fundamental Keperawatan 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sharkey, B. J. (2003). *Fitness And Health*. (Terjemahan Eri Desmarini Nasution) *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugianto. (2009). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Panitia.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Medote Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suherman, W. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompentensi Pendiikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sumosardjuno, S. (1989). *Olahraga dan Kesehatan dari A-Z*. Jakarta: Pustaka Rini.
- Sutri, & Kristanti. (2014). *Hubungan Aktivitas fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa*. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 7.

- Victor, G. A. (2014). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya*. Skripsi, Pontianak: FKIP UNTAN.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Warsita, B. (2008). *Teknologi Pembelajaran: Landasan & Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wirakusumah, E. P. (2010). *Panduan Lengkap Aktivitas Anak*. Jakarta: Penebar Plus.
- Yuliadi, A. (2017). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 Sekolah Dasar negeri 02 Baladeno Kecamatan Purworejo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Nomor : 309/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian 25 Juni 2020

Yth. Kepala Sekolah SD Negeri Baratan
Jl. Raya Turi No.23, Nepen, Pakembinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55582


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

Nama	: Dodo Estu Putro
NIM	: 16604221071
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN PENGUNAAN MEDIA DIGITAL TERHADAP SURVEI TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA SD KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2020/2021 DI SD NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian	: 29 Juni - 13 Juli 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,




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

Tembusan :

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

1 of 2 25/06/2020, 9:36

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Baratan

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI BARATAN
Alamat : Jalan Pakem -Turi Km 2,5 Nepen,Candibinangun, Pakem, Sleman, D I Yogyakarta
Kode Pos 55582 Telepon (0274) 896199, SE : sdn_baratan 2012@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 005/ SD Brt/SK/VIII/2020


Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman menerangkan bahwa :


Nama : DODO ESTU PUTRO
NIM : 16604221071
Program Studi : PGSD Penjas – S1
Dosen Pembimbing : Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP : 19601219 198803 2 001

Telah melakukan Penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 14 s.d.23 Mei 2020 untuk memenuhi tugas Skripsi dengan judul :

"HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DENGAN SURVEI TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA SD KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Pakem, 24 Agustus 2020
Kepala Sekolah

GUNADI, S.Pd.
NIP. 19681107 198912 1 002



CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Surat Pembimbing Proposal TAS



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

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

Kepada Yth : **Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Dodo Estu Putro
NIM : 16604221071
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Media Digital Terhadap Aktivitas Jasmani Siswa SD Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2020/2021 di SD N Beratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

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

Atas perhatian dan kesediaan Ibu disampaikan terima kasih.

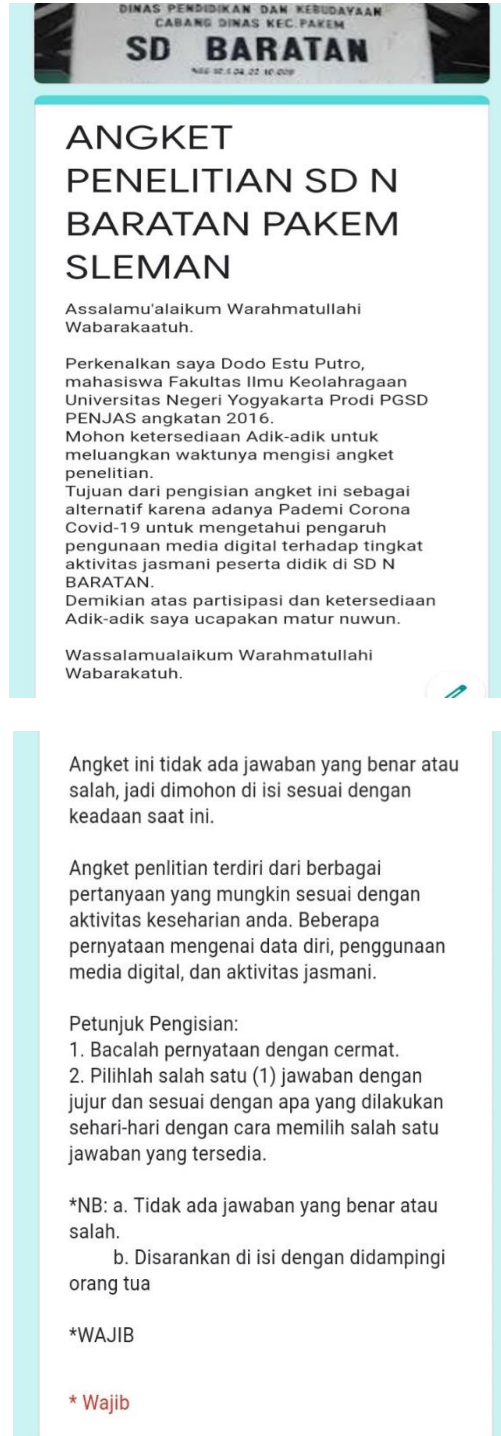
Yogyakarta, 20 Mei 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

2020 PGSD-PENJAS

Lampiran 4. Angket Penelitian *Google Form*



The image shows a Google Form titled "ANGKET PENELITIAN SD N BARATAN PAKEM SLEMAN". At the top, there is a header for "DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN CABANG DINAS KEC. PAKEM SD BARATAN" with a date stamp "NIS 10.5.04.22.10.2019". The form is divided into two main sections. The first section contains the title, a greeting, an introduction by Dodo Estu Putro (a student at Universitas Negeri Yogyakarta), the purpose of the survey, and a closing statement. The second section contains instructions for filling out the survey, a list of two instructions, and two footnotes (*NB and *WAJIB).

ANGKET PENELITIAN SD N BARATAN PAKEM SLEMAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Perkenalkan saya Dodo Estu Putro, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Prodi PGSD PENJAS angkatan 2016. Mohon ketersediaan Adik-adik untuk meluangkan waktunya mengisi angket penelitian.

Tujuan dari pengisian angket ini sebagai alternatif karena adanya Pandemi Corona Covid-19 untuk mengetahui pengaruh penggunaan media digital terhadap tingkat aktivitas jasmani peserta didik di SD N BARATAN.

Demikian atas partisipasi dan ketersediaan Adik-adik saya ucapkan matur nuwun.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Angket ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi dimohon di isi sesuai dengan keadaan saat ini.

Angket penelitian terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan aktivitas keseharian anda. Beberapa pernyataan mengenai data diri, penggunaan media digital, dan aktivitas jasmani.

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan dengan cermat.
2. Pilihlah salah satu (1) jawaban dengan jujur dan sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari dengan cara memilih salah satu jawaban yang tersedia.

*NB: a. Tidak ada jawaban yang benar atau salah.
b. Disarankan di isi dengan didampingi orang tua

*WAJIB

* Wajib

Jenis Kelamin *

- ☐ Laki-laki
- ☐ Perempuan

Berat Badan (BB) *

Jawaban Anda

Tinggi Badan (TB) *

Jawaban Anda

Nama lengkap Siswa *

Jawaban Anda

Kelas *

- ☐ IV
- ☐ V

Usia *

- ☐ 9 tahun
- ☐ 10 tahun
- ☐ 11 tahun
- ☐ 12 tahun
- ☐ 13 tahun

A. Data Responden

1. Berapa uang saku harian anda? *

- ☐ a. Rp. 0 - Rp. 5000
- ☐ b. Rp. 6000 - Rp. 10.000
- ☐ c. Rp. 11.000 - Rp. 15.000
- ☐ d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
- ☐ e. Rp. 21.000 ≥

2. Pendidikan terakhir orang tua Anda? *

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

3. Pekerjaan orang tua Anda? *

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

4. Letak geografis tempat tinggal Anda? *

- ☐ a. Dataran Tinggi (diatas 200 mdpl)
- ☐ b. Dataran rendah (dibawah 200 mdpl)

5. Letak wilayah tempat tinggal Anda? *

- ☐ a. Perkotaan
- ☐ b. Pinggir kota
- ☐ c. Perdesaan

6. Anda tinggal bersama? *

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

A. Penggunaan Media Digital

Petunjuk: Pilihlah satu jawaban dengan tanda centang (v) pada kolom di samping.

1. Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet). *

- ☐ a. Ya
- ☐ b. Tidak

2. Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer). *

- ☐ a. Ya
- ☐ b. Tidak

3. Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: WhatsApp, facebook, twitter, instagram, dan lainnya). *

- ☐ a. Ya
- ☐ b. Tidak

4. Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital *

- ☐ a. Ya
- ☐ b. Tidak

5. Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). Untuk bertukar informasi dengan teman *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

6 Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain. *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

7 Saya menggunakan aplikasi media social untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari. (Seperti: WhatsApp, facebook, twitter, instagram, dan lainnya). *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

8 Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari. Contoh: Handphone *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

9 Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi. *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

10 Saya belajar melalui media digital. *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

11 Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smart phone) saat jam pelajaran. *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

12 Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, Zenius, Ruang guru, Kelas pintar menggunakan media digital (Handphone) *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

13 Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

14 Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

15 Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

16 Saya mengakses internet menggunakan media sosial untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

17 Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

18 Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital. Contoh: Free Fire, Worms Zone) *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

19 Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

20 Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

21 Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

22 Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

23 Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak



24 Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

B. Aktivitas Jasmani

25. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

27. Saya mengikuti pelajaran PJOK/Olahraga di sekolah lebih dari satu kali dalam seminggu. *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

31. Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK. *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

36. Saya memanfaatkan waktu luang diluar jam sekolah dengan bermain permainan berbasis media digital. Seperti main Games pada handphone (online/offline). *

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

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

- ☐ a. Ya
☐ b. Tidak

Petunjuk: 1. Berikanlah tanda centang (v) pada kolom di samping. 2. Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.

39 Berapa kali dalam satu minggu Anda melakukana ktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut?

39. a. Berjalan pelan / santai *

- ☐ 1 kali seminggu
☐ 2 kali seminggu
☐ 3 kali seminggu
☐ 4 kali seminggu atau lebih

39. b. Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel) *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

39. c. Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan) *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

39. d. Memasak *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

39. e. Belajar *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

39. f. Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan) *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

39. g. Lainnya.. *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

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

40. a. Berjalan agak cepat *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

40. b. Bersepeda *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

40. c. Berenang *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. Berapa Kali Dalam Satu Minggu Anda Melakukan Aktivitas Jasmani Dengan Intensitas Berat Berikut?

41. a. Berjalan Cepat *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. b. Sepak Bola *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. c. Futsal *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

40. d. Jogging *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

40. e. Lompat tali *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

40. f. Lainnya.. *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. d. Voli *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. e. Bulu Tangkis *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. f. Basket *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. g. Tenis meja/lapangan *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. h. Bermain Kasti/baseball/softball *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. i. Bela diri (seperti: pencak silat, karate, taekwondo) *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. j. Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan, lompat tali, engkling, egrang) *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

41. k. Lainnya.. *

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu atau lebih

Matur nuwun.

Lampiran 5. Skor Angket Penelitian

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

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

No	Aktivitas Jasmani															39. Aktivitas Ringan					
Resp	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Jalan Santai	Membersihkan Rumah	Mencuci	Memasak	Belajar	Bermain	Lainnya
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	4	1	1	1
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	4	4	3	4	2	4
3	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1
4	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	4	2	2	1	2	3	2
5	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	4	4	4	3	2	4	4
6	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	2	4	1	1	2	1	1
7	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	4	1	3	4	4	3
8	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	3	1	3	1	4	1	4
9	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1
10	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	3	4
11	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	2	3	4	4	3	4	4
12	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	2	2	1	4	4	1	4
13	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	2	4	2	4	1	1
14	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	4	4	1	1	4	2	4

No	Aktivitas Jasmani															39. Aktivitas Ringan					
Resp	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Jalan Santai	Membersihkan Rumah	Mencuci	Memasak	Belajar	Bermain	Lainnya
16	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	3	1	1	1	3	4	2
17	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	2	2	1
18	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	4	4
19	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	2	4	2	1	1
20	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	4	1	1
22	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	2	4	4	4	4	4	2
23	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	4	3	4	4	2	1
24	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	4	2	4
25	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	4	4	4	4	4	4
26	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	4	3	1	1	4	4	1
27	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	4	4	4	3	4	4
28	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
29	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1
30	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	2	4	4	3	1	3	1
32	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1

No	Aktivitas Jasmani														39. Aktivitas Ringan						
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Jalan Santai	Membersihkan Rumah	Mencuci	Memasak	Belajar	Bermain	Lainnya
33	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1

No Resp	40. Aktivitas Sedang							41. Aktivitas Berat									
	Jalan Agak Cepat	Bersepeda	Berenang	Joging	Lompat Tali	Lainnya	Jalan Cepat	Sepakbola	Futsal	Voli	Bulutangkis	Basket	Tenis	Kasti/ Baseball	Beladiri	Permainan Tradisional	Lainnya
1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
2	1	1	1	1	2	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	4
3	4	4	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4
4	3	3	1	4	1	2	3	3	1	3	3	1	1	1	1	2	1
5	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4
6	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
7	3	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1

No Resp	40. Aktivitas Sedang							41. Aktivitas Berat									
	Jalan Agak Cepat	Bersepeda	Berenang	Joging	Lompat Tali	Lainnya	Jalan Cepat	Sepakbola	Futsal	Voli	Bulutangkis	Basket	Tenis	Kasti/ Baseball	Beladiri	Permainan Tradisional	Lainnya
10	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
11	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1
12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	4	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
16	4	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1
20	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2
21	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	4	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
23	3	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
24	2	2	1	1	1	4	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	4
25	2	4	1	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1

No Resp	40. Aktivitas Sedang							41. Aktivitas Berat									
	Jalan Agak Cepat	Bersepeda	Berenang	Joging	Lompat Tali	Lainnya	Jalan Cepat	Sepakbola	Futsal	Voli	Bulutangkis	Basket	Tenis	Kasti/ Baseball	Beladiri	Permainan Tradisional	Lainnya
26	3	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	2	4	1	4	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	4	1	4	4
30	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	4	4	2	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

Uji Validitas Penggunaan Media *Digital*

Item-Total Statistics						
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R Table Df=33	Keterangan
P1	16,06	10,703	,301	,579	,283	VALID
P2	16,26	10,608	,286	,583	,283	VALID
P3	16,06	9,879	,424	,540	,283	VALID
P4	16,03	9,617	,575	,525	,283	VALID
P5	16,09	9,787	,434	,537	,283	VALID
P6	15,94	10,644	,292	,568	,283	VALID
P7	16,23	9,476	,467	,527	,283	VALID
P8	16,17	9,558	,462	,530	,283	VALID
P9	15,91	10,492	,379	,559	,283	VALID
P10	16,09	9,904	,388	,543	,283	VALID
P11	16,23	9,299	,531	,517	,283	VALID
P12	16,14	10,538	,295	,576	,283	VALID
P13	16,20	10,459	,401	,575	,283	VALID
P14	16,14	10,597	,597	,579	,283	VALID
P15	16,20	11,165	,298	,605	,283	VALID
P16	16,29	11,563	,288	,622	,283	VALID
P17	16,23	11,123	,330	,604	,283	VALID
P18	16,23	10,064	,294	,557	,283	VALID
P19	16,26	10,138	,289	,562	,283	VALID
P20	16,20	10,518	,321	,578	,283	VALID
P21	16,20	11,224	,301	,607	,283	VALID

P22	16,20	10,224	,298	,564	,283	VALID
P23	16,20	11,224	,321	,607	,283	VALID
P24	16,17	10,911	,317	,594	,283	VALID

Uji Reabilitas Penggunaan Media *Digital*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded(a)	0	,0
	Total	35	100,0
a Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,666	24

Uji Validitas Tingkat Aktivitas Jasmani

Item-Total Statistics						
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R Table Df=33	Keterangan
P25	48,91	95,845	,310	,739	,283	VALID
P26	48,89	94,928	,383	,736	,283	VALID
P27	48,91	95,139	,399	,737	,283	VALID
P28	48,91	94,904	,611	,736	,283	VALID
P29	48,91	96,434	,501	,741	,283	VALID
P30	48,94	95,997	,304	,740	,283	VALID
P31	48,89	94,457	,317	,735	,283	VALID
P32	48,91	98,081	,293	,746	,283	VALID
P33	48,89	95,987	,315	,740	,283	VALID
P34	48,89	96,104	,365	,740	,283	VALID
P35	48,89	95,457	,508	,738	,283	VALID
P36	48,89	95,398	,560	,738	,283	VALID
P37	48,83	96,734	,297	,742	,283	VALID
P38	48,94	98,997	,317	,749	,283	VALID
P39a	47,69	90,281	,295	,732	,283	VALID
P39b	47,29	78,563	,650	,697	,283	VALID
P39c	47,49	78,375	,672	,696	,283	VALID
P39d	47,49	85,845	,350	,724	,283	VALID
P39e	46,80	86,871	,322	,726	,283	VALID
P39f	47,51	80,316	,613	,702	,283	VALID
P39g	47,51	81,845	,498	,711	,283	VALID
P40a	47,46	87,608	,287	,729	,283	VALID
P40b	47,23	83,652	,424	,718	,283	VALID
P40c	48,49	95,492	,368	,738	,283	VALID

P40d	48,14	90,067	,289	,729	,283	VALID
P40e	48,37	96,770	,370	,744	,283	VALID
P40f	47,69	82,281	,574	,707	,283	VALID
P41a	47,91	88,551	,298	,728	,283	VALID
P41b	48,17	88,734	,401	,723	,283	VALID
P41c	48,49	94,316	,298	,734	,283	VALID
P41d	48,46	94,314	,470	,735	,283	VALID
P41e	48,31	93,869	,312	,736	,283	VALID
P41f	48,60	96,188	,310	,738	,283	VALID
P41g	48,54	95,314	,285	,737	,283	VALID
P41h	48,46	96,726	,328	,743	,283	VALID
P41i	48,54	96,961	,333	,741	,283	VALID
P41j	47,94	91,703	,453	,738	,283	VALID
P41k	48,03	90,793	,302	,734	,283	VALID

Uji Reabilitas Tingkat Aktivitas Jasmani

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded(a)	0	,0
	Total	35	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,737	38

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS

Distribusi Frekuensi

Statistics			
		MEDIA DIGITAL	AKTIVITAS JASMANI
N	Valid	35	35
	Missing	0	0
Mean		16,86	49,89
Median		17,00	52,00
Mode		20	52
Std. Deviation		3,336	10,284
Variance		11,126	105,751
Minimum		10	34
Maximum		24	71

MEDIA DIGITAL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat kurang	3	8,6	8,6	8,6
	Kurang	8	22,9	22,9	31,4
	Cukup	22	62,9	62,9	94,3
	Baik	1	2,9	2,9	97,1
	Sangat baik	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

AKTIVITAS JASMANI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	3	8,6	8,6	8,6
	Kurang	8	22,9	22,9	31,4
	Cukup	15	42,9	42,9	74,3
	Baik	7	20,0	20,0	94,3
	Sangat Baik	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		MEDIA DIGITAL	AKTIVITAS JASMANI
N		35	35
Normal Parameters(a,b)	Mean	16,86	49,89
	Std. Deviation	3,336	10,284
Most Extreme Differences	Absolute	,146	,096
	Positive	,116	,083
	Negative	-,146	-,096
Kolmogorov-Smirnov Z		,862	,566
Asymp. Sig. (2-tailed)		,448	,905
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AKTIVITAS JASMANI * MEDIA DIGITAL	Between Groups	(Combined) Linearity	887,668	12	73,972	,601	,819
		Deviation from Linearity	96,005	1	96,005	,780	,387
			791,662	11	71,969	,585	,821
	Within Groups		2707,875	22	123,085		
	Total		3595,543	34			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
AKTIVITAS JASMANI * MEDIA DIGITAL	-,163	,027	,497	,247

Uji Keberartian Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,108(a)	,012	-,018	1,020
a Predictors: (Constant), MEDIA DIGITAL				

ANOVA(b)						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,408	1	,408	,392	,535(a)
	Residual	34,335	33	1,040		
	Total	34,743	34			
a Predictors: (Constant), MEDIA DIGITAL						
b Dependent Variable: AKTIVITAS JASMANI						

Coefficients(a)					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,468	,901	3,850	,001
	MEDIA DIGITAL	-,033	,052	-,108	,535
a Dependent Variable: AKTIVITAS JASMANI					















Uji Korelasi

Correlations			
		MEDIA DIGITAL	AKTIVITAS JASMANI
MEDIA DIGITAL	Pearson Correlation	1	-,163
	Sig. (2-tailed)		,348
	N	35	35
AKTIVITAS JASMANI	Pearson Correlation	-,163	1
	Sig. (2-tailed)	,348	
	N	35	35


Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : Dodo Estu Putro
NIM : 16604221071
Program Studi : PGSD PENJAS
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Pembimbing : Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	27 Januari 2020	Bab I	
2.	29 Januari 2020	Bab I Latar Belakang	
3.	3 Februari 2020	Bab II	
4.	7 Februari 2020	Bab II Penggunaan Media Digital	
5.	12 Februari 2020	Bab III	
6.	23 Februari 2020	Bab III Instrumen	
7.	10 Maret 2020	Bab III Uji Validitas	
8.	3 April 2020	Bab III Uji Validitas	
9.	2 Mei 2020	Bab III Instrumen	
10.	2 Juni 2020	Bab I, II, III	
11.	19 Juni 2020	Bab I, II, III	
12.	24 Agustus 2020	Bab I, II, III, IV, V	
13.	5 September 2020	Bab I, II, III, IV, V, Daftar Pustaka	
14.	19 September 2020	Abstrak, BAB IV	

Mengetahui
Koord. Prodi PGSD Penjas.


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

Lampiran 9. Dokumentasi

Nama lengkap siswa : Rakha Fatri Damara
 Kelas : IV (empat)
 Usia : 10 th.
 Jenis kelamin : Laki - Laki
 BB : 25 kg
 TB : 1

1. Berapa uang saku harian : a. Rp 5.000
 2. Pendidikan terakhir orang tua : c. SMA sederajat
 3. Pekerjaan orang tua : d. Buruh
 4. Letak geografis tempat tinggal : b. dataran rendah
 5. Letak wilayah tempat tinggal : c. Pedesaan
 6. Anda tinggal bersama ? : a. orang tua kandung

A. Pengumpulan data media digital

1. b. tidak	16. b. tidak	31. a. Ya
2. b. tidak	17. a. Ya	32. b. tidak
3. a. Ya	18. a. Ya	33. b. tidak
4. a. Ya	19. a. Ya	34. b. tidak
5. a. Ya	20. b. tidak	35. b. tidak
6. a. Ya	21. b. tidak	36. b. tidak
7. b. tidak	22. b. tidak	37. a. Ya
8. b. tidak	23. b. tidak	38. b. tidak
9. a. Ya	24. b. tidak	39. a. x seminggu
10. a. Ya	25. b. tidak	40. b. x seminggu
11. b. tidak	26. b. tidak	41. c. x seminggu
12. b. tidak	27. b. tidak	42. d. 1 x seminggu
13. b. tidak	28. a. Ya	43. a. 1 x seminggu
14. b. tidak	29. b. tidak	44. b. 1 x seminggu
15. b. tidak	30. b. tidak	45. c.

46. a. 1 x seminggu
 47. b. 1 x seminggu
 48. c.
 49. d.
 50. k.

Nama lengkap siswa : Finnegan Aslam Fauzan Nabil
 Kelas : IV
 Usia : 10 tahun
 Jenis kelamin : Laki - Laki
 Berat badan :
 Tinggi badan :

1. Berapa uang saku harian : a. Rp 5.000
 2. Pendidikan terakhir orangtua : c. SMA sederajat
 3. Pekerjaan ortu : d. Buruh
 4. Letak geografis tempat tinggal : b. dataran rendah
 5. Letak wilayah tempat tinggal : c. Pedesaan
 6. Anda tinggal bersama ? : a. orangtua kandung

A. Pengumpulan data media Digital

1. b. tidak	16. b. tidak	31. a. ya
2. b. tidak	17. a. ya	32. b. tidak
3. a. ya	18. a. ya	33. a. tidak
4. a. ya	19. a. ya	34. b. tidak
5. a. ya	20. b. tidak	35. b. tidak
6. a. ya	21. b. tidak	36. b. tidak
7. b. tidak	22. b. tidak	37. a. ya
8. b. tidak	23. b. tidak	38. b. tidak
9. a. ya	24. b. tidak	39. a. 4 x seminggu
10. a. ya	25. b. tidak	40. b. 4 x seminggu
11. b. tidak	26. b. tidak	41. c. 1 kali seminggu
12. b. tidak	27. b. tidak	42. d. 1 kali seminggu
13. b. tidak	28. b. tidak	43. e.
14. b. tidak	29. a. ya	44. f. 1 kali seminggu
15. b. tidak	30. b. tidak	45. g.

46. a. 1 kali seminggu
 47. b. 1 kali seminggu
 48. c.
 49. d.
 50. k.

