

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR
KENTUNGAN KECAMATAN DEPOK
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Muklas Septiandaru

NIM 16604221066

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

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR
KENTUNGAN KECAMATAN DEPOK
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh

Muklas Septiandaru

NIM 16604221066

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Sampel penelitian ini siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang berjumlah 75 siswa. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner milik Anisa Dwi Oktaviani (2020) baik untuk variabel penggunaan media *digital* maupun aktivitas jasmani. Teknis analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian memperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan atas penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, sebesar -0,104 yang dibuktikan dengan nilai t_{hitung} dengan sebesar -0,890 lebih kecil dari t_{tabel} 1,667.

Kata kunci : Hubungan, Penggunaan Media Digital, Aktivitas Jasmani

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muklas Septiandaru

NIM : 16604221066

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Hubungan Penggunaan Media *Digital* dengan Aktivitas Jasmani
Siswa Kelas IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Kentungan
Kecamatan Depok Kabupaten Sleman

Menyatakan bahwa skripsi ini saya buat benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen atas nama Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D. ; Saryono S.Pd Jas., M.Or ; Nur Rohmah Muktiani S.Pd., M.Pd ; dan Dra. Erlina Listyarini, M.Pd. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2020. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 September 2020

Yang menyatakan,



Muklas Septiandaru

NIM. 166042221066

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN
SURVEY TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS
IV DAN V DI SEKOLAH DASAR NEGERI KENTUNGAN
KECAMATAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh :

Muklas Septiandaru

NIM 16604221066

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

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui

Disetujui,

Koor. Prodi PGSD Penjas

Dosen Pembimbing



Dr. Hari Yulianto, M.Kes

NIP. 19670701 199412 1 001



Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd

NIP. 19601219 198803 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA *DIGITAL* DENGAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR
KENTUNGAN KECAMATAN DEPOK
KABUPATEN SLEMAN**
Disusun Oleh

Muklas Septiandaru

NIM 16604221066

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 28 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd

Ketua Penguji

Indah Prasetyawati Tri P.S, M.Or.

Sekretaris Penguji

Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.

Penguji Utama

Tanda Tangan







Tanggal

26/10/2020

25/10/2020

26/10/2020

Yogyakarta, Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes

NIP. 19630301 199001 1 001

MOTTO

“Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu berharap”

(QS Al Insyiroh : 8)

“Ikhlasilah dalam melakukan segala hal yang baik, maka kamu akan merasakan
ketentraman hidup”

(Muklas Septiandaru)

PERSEMBAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Media *Digital* dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V Di Sekolah Dasar Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman” di persembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain :

1. Orang tua tercinta Bapak Mukijan dan Ibu Sagiye yang telah menjadi orang tua luar biasa dengan kasih sayangnya yang diberikan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kakak saya Aprilia Garnis Arlita sekeluarga yang setiap saat memberikan support dan doanya untuk kelancaran dalam mengerjakan skripsi.
3. Adik-adik saya : Ilham Nur Tri Marmanda dan Yunanta Rifdan Amanda yang telah memberikan dorongan dan doanya.

KATA PENGANTAR

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

1. Ibu Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., Koordinator Program Studi Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto S.Pd., M.Kes Pembimbing Akademik yang sudah memberikan arahan dan mendampingi selama belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Olahraga yang telah membimbing dan memberikan informasi yang bermanfaat.
7. Ibu Sindari S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Kentungan yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa kelas IV dan V SD Negeri Kentungan yang telah membantu untuk mengisi angket penelitian.
9. Teman-teman PGSD Penjas tahun 2016, khususnya kelas A 2016 terima kasih atas kebersamaan dan supportnya.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bagi pembaca atau pihak lainnya yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 September 2020



Muklas Septiandaru
NIM.16604221066

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Media.....	11
2. Hakikat Aktivitas Jasmani	16
3. Hakikat Siswa Sekolah Dasar	23
4. Hubungan Penggunaan Media <i>Digital</i> dengan Aktivitas Jasmani.....	29
5. Karakteristik Sekolah Sekolah Dasar Negeri Kentungan Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.....	30
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berfikir	34
D. Hipotesis	35
BAB III	36

METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
F. Uji Kualitas Instrumen dan Data	44
G. Uji Analisis Data dan Uji Hipotesis	49
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Deskripsi Responden	52
2. Deskripsi Data Penelitian.....	57
3. Hasil Uji Prasyarat	61
4. Analisis Data dan Uji Hipotesis	64
B. Pembahasan	66
C. Keterbatasan Penelitian	72
BAB V	74
KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Implikasi Hasil Penelitian	74
C. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak.....	19
Tabel 2. Populasi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kentungan.....	37
Tabel 3. Sampel Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kentungan.....	38
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Hubungan Penggunaan Media <i>Digital</i> dengan Aktivitas Jasmani	41
Tabel 5. Skoring Butir Pernyataan Angket	44
Tabel 6. Hasil Validitas Instrumen Penelitian.....	45
Tabel 7. Pedoman Interpretasi Tingkat Koefisien Korelasi.....	49
Tabel 8. Deskripsi Data berdasar Jenis Kelamin.....	52
Tabel 9. Deskripsi Data berdasar Usia	53
Tabel 10. Deskripsi Data berdasar Kelas	54
Tabel 11. Deskripsi Data berdasar Berat Badan	55
Tabel 12. Deskripsi Data berdasar Tinggi Badan	56
Tabel 13. Perhitungan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media <i>Digital</i>	58
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Variabel Penggunaan Media <i>Digital</i>	58
Tabel 15. Perhitungan Normatif Kategorisasi Aktivitas Jasmani	59
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Jasmani	60
Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	61
Tabel 18. Hasil Perhitungan Uji Linearitas	62
Tabel 19. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi	63
Tabel 20. Koefisien Korelasi Sederhana	64

Tabel 21. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Penggunaan Media <i>Digital</i> terhadap Aktivitas jasmani	65
Tabel 22. Faktor Biologis	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Desain Penelitian	36
Gambar 2. Pie Deskripsi Data berdasar Jenis Kelamin.....	53
Gambar 3. Pie Deskripsi Data berdasar Usia	54
Gambar 4. Pie Deskripsi Data berdasar Kelas	55
Gambar 5. Pie Deskripsi Data berdasar Berat Badan.....	56
Gambar 6. Pie Deskripsi Data berdasar Tinggi Badan.....	57
Gambar 7. Histogram Variabel Penggunaan Media <i>Digital</i>	59
Gambar 8. Histogram Variabel Aktivitas Jasmani.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir	81
Lampiran 2. Surat Izin Pemakaian Instrumen	82
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Kentungan	83
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian Daerah Istimewa Yogyakarta.....	84
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa SD Negeri Kentungan Tahun 2019/2020	85
Lampiran 6. Form Uji Validitas	88
Lampiran 7. Form Instrumen	96
Lampiran 8. Contoh Form Uji Validitas yang Sudah Diisi.....	104
Lampiran 9. Contoh Form Instrumen yang Sudah Diisi	116
Lampiran 10. Skor Angket Validitas Milik Anisa	127
Lampiran 11. Skor Form Uji Validitas.....	129
Lampiran 12. Skor Form Penelitian	131
Lampiran 13. Diskriptif Data Uji Validitas.....	141
Lampiran 14. Diskriptif Data dan Frekuensi Data	145
Lampiran 15. Uji Normalitas	148
Lampiran 16. Uji Linieritas dan Uji Kebrartian Regresi.....	149
Lampiran 17. Analisis Korelasi.....	151
Lampiran 18. Kartu Bimbingan	152
Lampiran 19. Dokumentasi	153

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang yang mempunyai badan sehat merupakan anugerah ternikmat pemberian Tuhan Yang Maha Esa yang seharusnya dijaga dan dipertahankan. Menjaga tubuh sehat seseorang dapat melakukan aktivitas dengan lancar serta dapat melakukan aktivitas berikutnya. Namun pada kenyataannya masih banyak orang yang belum menyadari bahwa menjaga tubuh agar selalu sehat sangatlah penting. Salah satu cara agar kita memiliki tubuh yang sehat kita harus melakukan aktivitas jasmani di setiap harinya. Tubuh digerakkan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan beberapa energi yang harus dikeluarkan, bisa dengan berjalan kaki, menyapu, mencuci kendaraan itu sudah merupakan aktivitas jasmani yang kita lakukan di setiap harinya. Aktivitas jasmani yang teratur dan dilakukan secara terjadwal akan lebih banyak pengaruhnya ditubuh kita untuk menjaga kebugaran. Tubuh bugar akan didapatkan ketika melakukan aktivitas fisik secara rutin dan terjadwal agar hasil yang didapatkan sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Masyarakat umum berpandangan bahwa seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik lebih bugar daripada seseorang yang kurang dalam beraktivitas fisik. Kebugaran dan aktivitas fisik memang berkaitan erat dan lingkungan juga merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik/jasmani. Tubuh sehat dan bugar merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia

serta makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Irianto (2004: 2-3) secara umum kebugaran jasmani merupakan fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Perkembangan zaman menjadikan media *digital* atau *online* kini sudah memasuki kehidupan masyarakat dan dampaknya telah terasa bagi masyarakat luas. Hal tersebut menunjukkan bahwa media berbasis *online* adalah awal sebuah era baru dalam sejarah industri yang disebut era informasi, dan telah mengarah ke masyarakat *paperless* dimana semua produk informasi pada media yang diproduksi dan dikonsumsi berbasis komputer. Era modern kombinasi antara internet dan komputasi personal, menyebabkan media *digital* membawa dampak dan masalah dalam dunia penerbitan, jurnalistik, hiburan, pendidikan, perdagangan dan politik. Hal tersebut mengungkapkan bahwa telah terjadi pergeseran budaya yang dipicu oleh dampak globalisasi teknologi informasi yang serba otomatis sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam kegiatannya sehari-hari. Teknologi informasi dan komunikasi menjadi pokok perhatian utama dalam perkembangan media saat ini. Hal ini dibuktikan dengan

banyaknya masyarakat yang menggunakan perangkat berteknologi canggih untuk memudahkan kinerjanya.

Media *digital* tidak dapat dipungkiri baik secara langsung ataupun tidak memiliki dampak positif dan negatif bagi pemakainya. Dampak positif diantaranya membantu mempermudah seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berinteraksi dengan orang lain, seseorang tinggal menggunakan *handphone*. Mendengarkan musik tinggal menghidupkan *mp3 player*. Berkomunikasi dengan orang yang jaraknya jauh, seseorang tinggal menghubungkan *notebook* dan sejenisnya ke jaringan internet. Jika seseorang penat dengan rutinitas yang dilakukan, seseorang tersebut tinggal bermain game *online* atau *offline* melalui komputer. Dampak negatif yang sering terjadi dengan kemajuan teknologi informasi, diantaranya seseorang sering mengabaikan kesehatannya sendiri, karena terlalu nyaman dengan hal-hal yang berbau teknologi tersebut, seseorang lebih nyaman di dunia maya daripada dunia nyata. Misalnya seorang anak lebih nyaman bermain game di komputer ataupun *handphone* daripada bermain bola di lapangan, seseorang lebih suka memesan makanan secara *online* daripada berjalan ke warung untuk membeli makanan dan anak lebih senang menggunakan media komunikasi *online* daripada berkumpul dan melakukan aktivitas fisik/jasmani.

Banyaknya teknologi baru dan perkembangan jaringan sosial saat ini, ada banyak manfaat dan alasan bagi anak untuk mengakses media tersebut. Media online yang dapat membantu mendukung materi

pembelajaran seperti youtube yang menyediakan dokumen seperti video, *reminder*, *voice note*, gambar dan lain-lain untuk referensi penambahan wawasan dan pengetahuan yang dimiliki oleh anak. Anak banyak yang belum mengetahui cara memanfaatkan media *digital* untuk hal-hal yang positif menjadi permasalahan yang perlu dicermati dan diambil keputusan agar anak memahami hal tersebut. Banyak sumber informasi yang akan didapatkan dan dibagikan serta tanpa sadar anak dapat mengembangkan kemampuan ketika mengakses media *digital* dengan baik.

Semakin maraknya penggunaan media *digital*, aktivitas apa saja yang dilakukan anak di waktu luangnya baik itu di rumah maupun di sekolahan menjadi hal yang harus diketahui dan diawasi oleh orang tuanya. Pengawasan orang tua dalam kegiatan anaknya yang dilakukan di rumah menjadi sebuah tanggung jawab serius agar waktu tersebut dapat dimanfaatkan dengan baik untuk menjaga pola belajar dan aktivitas jasmani yang dimiliki anak tersebut. Anak yang dapat memanfaatkan waktu luangnya di rumah dengan melakukan aktivitas jasmani disitu anak mampu menjaga kebugaran jasmani yang dimiliki. Apakah semua anak dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan efektif di zaman *paperles* ini. Ketika keberadaan media *digital* saat ini, memungkinkan anak akan asik dengan *handphone* dan komputer yang dimiliki di rumah tanpa melakukan aktivitas jasmani yang cukup. Pada dasarnya kebugaran jasmani akan terjaga apabila anak mampu mengimbangi penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani yang cukup dan terjadwal. Sedangkan di sekolah waktu luang atau

biasa disebut jam istirahat (*school recess* atau *school break*) merupakan periode waktu tertentu dimana para siswa berhenti sejenak dari tugas-tugas belajar di sekolah dan sebaiknya dapat digunakan dengan efektif seperti dengan melakukan aktivitas jasmani. Kenyataannya pada pengamatan peneliti di Sekolah Dasar Negeri Kentungan hanya sedikit siswa yang melakukan aktivitas seperti kejar-kejaran atau aktivitas yang membutuhkan energi banyak. Bahkan ada juga yang hanya duduk, mengobrol, jajan, jalan-jalan dan kegiatan lainnya yang cenderung aktivitas ringan yang tidak memerlukan energi yang terlalu banyak.

Siswa yang terlihat lesu ketika berada di sekolah yang akan mengakibatkan kurang masuknya informasi dan pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Pengawasan penggunaan media *digital* seperti *handphone*, tablet, komputer dan lain-lain yang kurang terkontrol oleh peneliti sehingga tidak dapat mengetahui seberapa intens siswa menggunakannya ketika ada waktu luang. Menjadi masalah pula ketika orang tua tidak dapat mengontrol hal tersebut, karena anak akan kecanduan juga terus menerus menggunakan media *digital* apalagi yang sifatnya hanya untuk kesenangan saja.

Kebiasaan siswa di zaman sekarang yang sudah memiliki kemudahan dalam melakukan semua aktivitas, diharapkan siswa masih menyempatkan melakukan aktivitas jasmani berupa olahraga di waktu luangnya. Memanfaatkan media *digital* dengan sesuai porsi dengan diimbangi kegiatan positif untuk menjaga kesehatan tubuh menjadi

pengawasan para orang tua di rumah dan guru-guru yang selalu mendampingi ketika siswa berada di sekolahan. Badan sehat akan menjadikan semua aktivitas yang dilakukan anak akan menjadi lancar dan hasil belajar siswa juga akan mendapatkan nilai baik sesuai yang diharapkan. Berdasarkan hal tersebut penting untuk menjaga atau mengontrol kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh anak-anak di rumah maupun di sekolahan. Sangat penting sekali penelitian ini dilakukan guna para guru dan orang tua dapat mengetahui apakah media *digital* yang digunakan oleh siswa itu berdampak baik atau buruk bagi keseharian siswa dan mengetahui seberapa intens siswa berolahraga untuk menjaga kesehatan diri. Siswa sekolah dasar kelas atas yang dirasa sudah mulai sering menggunakan media *digital* untuk berbagai aktivitas memberikan pendapat kepada peneliti untuk dilakukan pemilihan subjek penelitian. Siswa kelas VI yang akan melakukan persiapan guna untuk menyelesaikan ujian akhir sekolah menjadikan siswa kelas VI tidak diikutkan dalam penelitian agar tidak mengganggu belajar mereka. Siswa kelas IV dan V yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Sekolah Dasar Negeri Kentungan merupakan sekolah dasar yang terletak di pinggir kota tepatnya di Kabupaten Sleman. Sekolah ini memiliki 12 ruang kelas yang digunakan untuk siswa kelas I-VI dengan bentuk kelas paralel A dan B disetiap tingkatan kelas pada tahun ajaran 2019/2020. Terdiri dari kurang lebih setiap kelas 25 siswa. SD Negeri Kentungan salah satu sekolah unggulan yang ada di Kecamatan Depok bahkan menjadi

sekolah favorit di Kabupaten Sleman dengan prestasi-prestasi yang didapatkan serta fasilitas sekolah yang lengkap untuk melakukan pembelajaran sekolah dasar. Dengan letak sekolah yang berada di pinggir kota, dengan wilayah yang berada pada cangkupan radius sekitar 5 kilometer dari Kota Yogyakarta, menurut pendapat penulis siswa sudah memiliki kebiasaan yang modern dengan penggunaan media *digital* yang tinggi, maka perlu diadakan penelitian tentang hal tersebut. Jumlah siswa yang banyak dengan kebiasaan-kebiasaan yang berbeda baik di sekolah maupun di rumah apakah mampu menjaga aktivitas jasmani yang cukup untuk menjaga kebugaran tubuh siswa itu sendiri.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang masalah tersebut, mendorong peneliti ingin mengetahui dan memutuskan untuk mengkaji penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media *Digital* Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Masih sedikit siswa di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang melakukan aktivitas jasmani pada waktu jam istirahat.
2. Adanya siswa SD Negeri Kentungan yang masih lesu di sekolah.

3. Kurang terkontrolnya pemakaian media *digital* di rumah dan pemanfaatan waktu luang siswa SD Negeri Kentungan oleh peneliti.
4. Belum adanya penelitian tentang hubungan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani di SD Negeri Kentungan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas, maka fokus permasalahan yaitu pada “Hubungan Penggunaan Media *Digital* Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Selaras dengan latar belakang masalah, setelah mengidentifikasi masalah serta batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut: “apakah ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin didapatkan oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun praktis diantaranya :

1. Teoritis

- a. Dapat menjadi bahan informasi dalam membahas aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar.
- b. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi peneliti yang relevan di masa yang selanjutnya.

2. Praktis

a. Bagi peneliti

- 1) Penelitian ini dapat menjadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang dimiliki dan dapat dijadikan acuan penelitian selanjutnya.
- 2) Penelitian ini dapat memberikan jawaban yang kongkrit tentang seberapa hubungan penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani.

- 1) Dapat mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani peserta didik.

- 2) Menjadikan pertimbangan untuk membuat pembelajaran setelah mengetahui aktivitas jasmani peserta didik.

c. Bagi Sekolah

Memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru. Serta sekolah dapat mendukung guru untuk menciptakan pembelajaran yang lebih bervariasi dan memotivasi peserta didik.

d. Bagi Orang Tua

Menjadikan pedoman dan bahan pertimbangan serta bagaimana orang tua juga berperan dalam mendukung kesehatan dengan memperhatikan aktivitas jasmani yang dilakukan anak untuk selalu berolahraga.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Media

a. Pengertian Media

Media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “Medium” yang secara harfiah berarti “perantara” yaitu perantara antara sumber pesan (*a sources*) dengan penerima pesan (*a receiver*) Indriana (2011: 13). Media merupakan alat yang dapat membantu dalam keperluan dan aktivitas, yang dimana sifatnya dapat mempermudah bagi siapa saja yang memanfatkannya, Rasyad (2011: 3)

National Education Association/ NEA dalam Sudirman dkk, (2007: 7) mendefinisikan media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca. Berdasarkan beberapa pendapat bahwa media dapat disimpulkan bahwa media adalah sarana atau perantara dalam menyampaikan informasi dari seseorang ke orang lain.

b. Pengertian Media Digital

Menurut Arifianto (2018: 6) Konsep media *digital* lebih dominan merujuk pada *digital devices*, yaitu alat komunikasi elektronik yang membutuhkan keahlian atau keterampilan tersendiri. Media *digital* merupakan media yang dapat meningkatkan interaksi sosial antar manusia, melalui jejaring sosial meski tidak sepenuhnya mengacu pada

kaidah-kaidah dan norma–norma sosial dan budaya masyarakat. Perangkat media *digital* bisa berupa website, tetapi yang saat ini sedang trend adalah *mobilphone* atau *smartphone*. Secara konseptual media *digital* dalam kontenks pembahasan ini merupakan pengembangan dari media tradisional atau media massa sebelumnya.

Arifianto (2018: 7) Definisi “media *digital*” secara ilmiah masih diinterpretasikan beragam, tetapi secara fisik media *digital* sudah dikenal banyak orang dan digunakan, yakni aplikasi dan konten teks media *digital* yang ada di website PC, maupun *mobilphone* atau *smartphone*. Siklus media *digital* ini layak nya kehidupan manusia yang senantiasa berkembang dan berubah secara evolusi dan dinamis. Media *digital* yang disebut juga media online adalah media yang tersaji secara online di internet. Secara umum media digital yaitu segala jenis atau format media yang hanya bisa diakses melalui internet berisikan teks, foto, video, dan suara bisa berbentuk telekomunikasi dan multimedia yang didalamnya terdapat portal, website (situ web), radio-online, TV-online, mail-online dan lain-lain dengan karakteristik masing-masing dan fasilitas yang memungkinkan user memanfaatkannya. Dapat dimaknai sebagai sarana komunikasi online.

Menurut Arifianto (2018 : 55) media *digital* adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain. Flew dalam Herlina (2017: 9) menyatakan bahwa media *digital* merupakan suatu media yang

merupakan hasil dari integrasi maupun kombinasi antara beberapa aspek teknologi yang digabungkan, antara lain teknologi komputer dan informasi, jaringan komunikasi serta media dan pesan informasi *digital*. Jenis-jenis media *digital* yang sering digunakan saat ini yaitu : *Youtube*, *Facebook*, *Twitter*, *Path*, dan *Instagram*, yang di mana masing-masing dari jenis media *digital* tersebut mempunyai fungsi yang hampir sama, yaitu komunikasi. Fungsi lain dari penggunaan media *digital* yaitu : *brading*, *sharing*, promosi, dan *marketing*. Menurut Arifianto (2018 : 55) media *digital* memiliki ciri khas yang tidak dimiliki media lainnya yaitu sebagai berikut :

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

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

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

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa media *digital* adalah alat komunikasi elektronik yang membutuhkan keahlian atau keterampilan tersendiri dan diakses melalui internet berisikan teks, foto, video, maupun suara yang hasil dari integrasi maupun kombinasi antara beberapa aspek teknologi yang digabungkan, antara lain teknologi komputer dan informasi, jaringan komunikasi serta media dan pesan informasi *digital*.

c. Manfaat Media Digital

1) Komunikasi

Dalam buku *Webster's New Collagiate Distionary* edisi tahun 1997 (Djuarsa, 1999) yang dikutip oleh (Warsito, 2008) bahwa komunikasi adalah menyampaikan suatu pesan yang dilakukan oleh komunikan (penerima pesan) yang disertai sarana untuk

mencapai tujuan dengan ditandai adanya reaksi dari komunikasi itu dalam respon isi pesan tersebut. Adapun macam-macam alat komunikasi yaitu:

(a) *Smartphone*, merupakan telepon pintar yang mempunyai kemampuan seperti komputer yang dilengkapi dengan kemampuan *mobile computing*. Menurut Brusco (2010: 503), *smartphone* merupakan *mobile phone* yang memiliki fungsi komputerisasi, pengiriman pesan, akses internet dan memiliki berbagai aplikasi sebagai sarana pencarian informasi. Adapun karakteristik dari *smartphone* adalah *mobile OS, open source, web feature, enhanced hardware, mobile PC*, dan *technology support*.

(b) *Gadget*, menurut (Osland, 2013) *Gadget* merupakan istilah dalam bahasa Inggris yang memiliki arti sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai fungsi.

(c) *Handphone*, atau telepon genggam adalah sebuah perangkat telekomunikasi elektronik yang memiliki kemampuan dasar yang sama dengan telepon. *Handphone* ini mudah untuk dibawa kemana-mana sehingga tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon kabel. Adapun fungsi dari *handphone* yaitu sebagai berikut:

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

2) Edukasi

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

3) Hiburan

Hiburan merupakan 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, dan menonton televisi bahkan sampai dengan olahraga. Fungsi hiburan cukup penting, samping untuk menghilangkan penat maupun bisa menjadi media dalam berinteraksi. Saat ini banyak media yang menyajikan hiburan dalam bentuk komedi, salah satunya televisi.

2. Hakikat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan penelusuran energi, Lutan (2002: 7). Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan mengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari, Lutan (2002: 7).

Zourikian, Jarock, dan Mulder dalam Andriyani, (2014: 62).

“Physical activiy is any activity that involves some form of physical exertion anvoluntary movements which burn colories and couse a person’s body to work hardertajn normal condition.” Aktivitas jasmani adalah tiap aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa berbentuk pergerakan tenaga fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal.

Menurut *U.S Departement of Health and Human Service* dalam Andriyani (2014: 62) aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang di hasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan. 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 inndividu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan laian-lain.

Sedangkan Arovah (2010: 5) mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dansistem penunjangnya yang membutuhkan energi diatas tingkat sistem energi istirahat. *Word Health Organization* (WHO, 2015) menyatakan bahwa

aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.

Berdasarkan dari berbagai pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka yang menghasilkan penelusuran energi, gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani, maka semakin besar kemungkinan seseorang mendapatkan kesehatan tubuh.

b. Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani

Menurut *U.S. Departement of Health and Human Service* dalam Andriyani (2014: 64) panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tipe-tipe aktivitas, yaitu aerobik, pengatan 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 kita lebih bertenaga. Anak-anak dapat melakukan aktivitas aerobik seperti melompat, meloncat, lompat tali, berenang, menari, dan bersepeda. Aktivitas aerobik ini akan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Anak-anak sering melakukan aktivitas aerobik tersebut secara cepat dalam waktu yang singkat.

2. Aktivitas Penguatan Otot

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

3. Aktivitas Penguatan Tulang

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

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak

Intensitas/Tipe aktivitas	Contoh Aktivitas
Aerobik Intensitas Menengah	Rekreasi aktif, seperti hiking, skateboarding, dan rollerblading, mengendarai sepeda, dan jalan cepat.
Aerobik Intensitas Tinggi	Permainan aktif yang melibatkan berlari dan memburu seperti permainan kejar-kejaran, mengendarai sepeda, lompat tali, olahraga beladiri (karate dan beladiri), olahraga lain (sepakbola, hoki, basket, renang, tenis) dan <i>ski cross-country</i> .
Penguatan Otot	Permainan seperti tarik tambang, push-up yang dimodifikasi (dengan lutut pada lantai), latihan beban menggunakan berat badan tubuh atau beban lain, memanjat tali atau pohon,

	sit-up, berayun pada peralatan di tempat bermain.
Penguatan Tulang	Permainan seperti ingklik, melompat, meloncat, skipping, lompat tali, berlari, olahraga seperti senam lantai, bola basket, bola voli, tenis

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

Wicaksono dalam Siti, (2015: 3-4) menerangkan bahwa aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, yang sesuai untuk remaja sebagai berikut :

1. Kegiatan ringan, hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, les di sekolah/ di luar, mengasuh adik, menonton TV, bermain game, bermain komputer, belajar di rumah, nongkrong.
2. Kegiatan sedang, membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*fleksibility*). Contoh berlari kecil atau *jogging* saat pagi hari, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan periharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
3. Kegiatan berat, biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (karate, taekwondo, pencak silat) dan *outbond*.

Aktivitas jasmani digolongkan berdasarkan tingkat penggunaan bagian tubuh yang dimana setiap bagian memiliki kemampuan dan fungsi masing-masing. Besar kecilnya kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas juga merupakan bagian dimana seorang tersebut melakukan aktivitas dalam kadar tinggi atau rendah penggunaan energi dan daya tahan tubuh seseorang tersebut.

c. Manfaat Aktivitas Jasmani

Keuntungan aktivitas jasmani secara umum adalah meningkatkan kesehatan fisik dan psikis bagi seluruh manusia baik laki-laki maupun perempuan dalam semua umur. Kekurangan gerak (*inactivity*) merupakan faktor penyebab resiko jantung koroner (Paffenbeager et all, 1994, Sharkey, 2003) dalam Winarni (2004). Aktivitas jasmani juga dapat menurunkan kadar HDL kolesterol dalam tubuh dan berat badan tubuh, mampu melawan kanker usus pada laki-laki, untuk mengontrol kadar *non-insulin* berat badan pada laki-laki dan wanita. Disebut juga kegiatan jasmani dapat mencegah penyakit kronis lain seperti : *osteoporosis* pasca *menopause* wanita (Sarkey, 2003: 10-22) dalam Winarni (2004).

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

1. Meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot,
2. Meningkatkan kesegaran tulang,
3. Meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler,

4. Membentuk komposisi tubuh yang baik.

Lutan (2002: 10), manfaat aktivitas jasmani untuk remaja diantaranya :

- a. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti juga kekuatan tulang dan persendian, mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga,
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik,
- c. Meningkatkan fleksibilitas,
- d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan,
- e. Mengurangi stres,
- f. Meningkatkan gairah hidup rasa bahagia dan berguna.

Selanjutnya Lutan, (2002: 10) juga mengemukakan bahwa aktivitas jasmani yang teratur bermanfaat untuk mencegah :

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

Bergerak aktif sepanjang hari meskipun sederhana itu lebih baik dari pada tidak sama sekali. Semua manusia anak-anak, orang tua ataupun orang dewasa memerlukan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani tubuh. Giriwijoyo (2007: 43) kebugaran jasmani

adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

Menjaga kondisi tubuh dalam keadaan selalu fit perlu dilakukan beberapa aktivitas jasmani, dengan begitu beberapa manfaat akan didapatkan. Meningkatkan kebugaran, kesegaran tulang, kesehatan metabolisme tubuh, dan membentuk tubuh akan didapatkan dan merupakan manfaat dari menjaga aktivitas jasmani yang rutin.

3. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010, sekolah dasar adalah salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar. (Jatmika, 2005) Siswa sekolah dasar adalah mereka yang berusia diantara 6-12 tahun atau bisa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan siswa akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasai semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak.

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.

Siswa yang hadir pada proses pembelajaran yang dilakukan di sekolahan akan dapat terlaksana. Pentingnya siswa dalam terlaksananya pembelajaran, maka dari itu siswa memerlukan sebuah dorongan ataupun motivasi yang dimiliki. Peran seorang guru juga harus ekstra karena guru harus dapat memotivasi peserta didik agar prestasi yang didapatkan bisa sesuai dengan harapan. Begitupun sebaliknya siswa sendiri juga harus mampu mengikuti pembelajaran yang sedang berjalan. Siswa sekolah dasar juga masih dibagi menjadi 2 yaitu :

1) Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah

Memiliki karakteristik : (a) adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi, (b) adanya kecenderungan memuji diri sendiri, (c) suka membandingkan dirinya dengan anak lain, (d) pada masa ini anak menghendaki nilai yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak, (e) tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang ada di dunianya, (f) apabila tidak menyelesaikan suatu soal, maka suatu itu dianggap tidak penting.

2) Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi

Memiliki karakteristik : (a) adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, (b) realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar, (c) menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus, para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai memulai menonjolkan faktor-faktor, (d) pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi kebutuhannya, (e) pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah, (f) anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. (Notoatmojo, 2012).

Berdasarkan beberapapendapat dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah dasar merupakan anak yang berusia 6 sampai 12 tahun yang memiliki ciri-ciri dan karakteristik masing-masing yang berada pada periode intelektual. Pentingnya kehadiran siswa pada suatu proses pembelajaran diperlukan peran lingkungan sekitar yang dapat mendorong siswa untuk menempuh masa pendidikan sekolah dasar.

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik Pertumbuhan Fisik atau Jasmani anak usia Sekolah Dasar (Cerika, 2011) diantaranya :

1. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
2. Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lamban, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.
4. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai penyakit yang sering kali diderita anak, misalnya berkaitan dengan kesehatan penglihatan (mata), gigi, panas, dan lain-lain. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan, dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana.

Harsono (2000: 68-7) Karakteristik anak usia sekolah dasar adalah sebagai berikut :

a. Periode umur 9-11 tahun

- 1) Dalam periode pertumbuhan yang tetap, otot-otot tumbuh cepat dan membutuhkan latihan, postur tubuh cenderung buruk, oleh karena itu dibutuhkan latihan pembentukan tubuh.
- 2) Penuh energi, akan tetapi mudah lelah.
- 3) Timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama.
- 4) Senang dan berani menantang aktivitas yang agak keras.
- 5) Lebih senang berkumpul dengan lawan jenis dan sebaya.
- 6) Menyukai aktivitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, dan ritmis.
- 7) Minat untuk berprestasi individual, kompetitif, dan punya idola
- 8) Saat yang baik untuk mendidik moral dan perilaku sosial
- 9) Membentuk kelompok-kelompok dan mencari persetujuan kelompok.

b. Periode umur 11-13

- 1) Memasuki periode transisi dari anak ke prap Dewasa , perempuan biasanya lebih Dewasa (*mature*) daripada laki-laki, akan tetapi laki-laki memiliki daya tahan dan kekuatan yang lebih,

- 2) Pertumbuhan tubuh yang cepat, tetapi kurang teratur, sering menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu, karena gerakan-gerakannya cenderung kaku, dan dapat berlatih sampai penat,
- 3) Lebih mementingkan keberhasilan kelompok/tim dibanding individu, lebih menyayangi permainan dan pertandingan yang menggunakan peraturan resmi dan terorganisir, ingin diakui dan diterima sebagai anggota kelompok,
- 4) Adanya minat dalam aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan, mulai adanya minat untuk latihan fisik,
- 5) Senang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi aktif, perlu adanya bimbingan dan pengawasan dalam pergaulannya dengan lawan jenis,
- 6) Kesadaran diri mulai tumbuh, demikian pula emosi, meskipun masih kurang terkontrol/terkendali, dan mencari persetujuan orang dewasa,
- 7) Peduli akan prosedur-prosedur demokratis dan perencanaan tim, semakin kurang dapat menerima sikap otoritas dan otokrasi orang lain.

Banyaknya siswa yang menempuh usia yang sama, tidak selalu memiliki kesamaan karakter dan sifat. Beberapa faktor yang mempengaruhi menjadikan siswa memiliki kepribadian yang khas. Perkembangan fisik yang terlihat begitu mencolok dan kebiasaan yang

dilakukan setiap harinya diperlukan lingkungan yang mendukung untuk perkembangannya.

4. Hubungan Penggunaan Media *Digital* dengan Aktivitas Jasmani.

Media *digital* adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain. Adapun jenis media *digital* yang sering digunakan saat ini yaitu : *Youtube, Facebook, Twitter, Paht, dan Instagram* yang dimana masing-masing jenis media *digital* tersebut mempunyai fungsi yang hampir sama, yaitu komunikasi. Adanya media *digital* anak cenderung sering menggunakan di waktu luang sehari-harinya, yang akan mempengaruhi menurunnya aktivitas jasmani yang hakikatnya dapat menjaga tubuh selalu sehat.

Aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan penelusuran energi, Lutan (2002: 7). Ketika anak dapat melakukan aktivitas jasmani dengan teratur maka kesegaran tubuh akan selalu terjaga dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan lancar serta dapat melakukan kegiatan berikutnya. Penggunaan media *digital* yang berlebihan oleh anak menjadikannya pasif dalam bergerak dan kesegaran jasmani yang dimilikinya menjadi menurun. Pada intinya jika seorang anak dapat menjaga kegiatan sehari-hari dengan menyeimbangkan penggunaan media *digital* (komputer, *smartphone*, dan *game*) dengan aktivitas jasmani yang cukup juga. Baik aktivitas jasmani ringan, sedang atau

berat yang terpenting terjadwal sehingga dengan begitu kesehatan yang dimilikinya terjaga dan meningkat.

5. Karakteristik Sekolah Sekolah Dasar Negeri Kentungan Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman

Sekolah Dasar Negeri Kentungan merupakan sekolah dasar yang tepatnya terletak di Jl. Kaliurang Km 6.5 Kentungan Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan status wilayah yang disebut dengan wilayah pinggir kota yang berada di Sleman bagian selatan Kabupaten Sleman, yang berbatasan dengan Kabupaten Yogyakarta. Wilayah ini juga termasuk dalam kondisi padat penduduk, berdasarkan data monograf desa Condongcatur memiliki jumlah penduduk sekitar 48.841 jiwa dan berada pada jarak dari pusat pemerintahan kecamatan 0,4 km.

(Russwurm, 1987: 21-22) dalam Koestoer (1997: 4) menyatakan bahwa daerah pinggiran wilayah perkotaan memiliki konotasi yang luas, secara keruangan dalam batasan jarak fisik, wilayah ini mencakup radius sekitar 50 kilometer pada suatu kota. Dengan hal tersebut Kentungan Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman termasuk dalam wilayah pinggir kota. Adapun visi dan misi Sekolah Dasar Negeri Kentungan yaitu sebagai berikut :

b. VISI

“Prima dalam Prestasi, Bermoral , dan Berbudaya”

c. MISI

1. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif, kreatif, inovatif.
2. Menumbuhkan motivasi belajar siswa untuk mengenal potensi dirinya.
3. Menumbuhkan semangat belajar siswa untuk berkompetisi, sehingga menjadi insan yang berwawasan nasional, berkualitas global, unggul dalam berfikir, bertindak dan berkarya.
4. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama, moral dan nilai-nilai budi pekerti luhur.
5. Menumbuhkan penghayatan terhadap budaya bangsa dengan melibatkan seluruh warga sekolah, lingkungan, dan masyarakat.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian pengembangan ini didukung oleh penelitian pengembangan yang relevan sebagai berikut :

Penelitian relevan dapat berguna untuk mendukung beberapa kajian yang dikemukakan dan dapat digunakan sebagai dasar pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

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, yaitu penelitian yang bertujuan mencari tahu ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dari penelitian ini 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 : 0,456 dan reliabilitas sebesar 0,936 dan 0,954). Hasil penelitian menunjukkan sebesar $r = 11,072 > 3,20$. Karena $r > r_{table}$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terhadap kesegaraan jasmani.

2. Dewi Wahyuni (2017/Skripsi/UNY) yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul”. Penelitian ini berangkat dari permasalahan perkembangan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah mengetahui Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah 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. Reliabilitas = 0,6-0,799. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) (validitas= 0,1 atau 1%, reliabilitas= 0,826). Hasil penelitian menunjukkan, Tingkat Aktivitas Jasmani 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%.

3. Desi Ardiyani (2016/Skripsi/UNY) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun AJARAN 2015/2016”. Penelitian ini berlatar belakang masalah rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putri kelas VII SMPN 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling*, dengan jumlah sampel 63 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur

13-15 tahun untuk putri (validitas= 0,923, reliabilitas= 0,804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{x.y} = 0.359 > r_{\text{tabel}} = 0.2480$.

C. Kerangka Berfikir

Seseorang yang mempunyai badan sehat merupakan anugerah ternikmat pemberian Tuhan Yang Maha Esa yang seharusnya dijaga dan dipertahankan. Menjaga tubuh sehat seseorang dapat melakukan aktivitas dengan lancar dan mampu melakukan aktivitas berikutnya. Namun media *digital* atau *online* kini sudah memasuki kehidupan masyarakat dan dampaknya telah terasa bagi masyarakat luas dan itu menunjukkan bahwa media berbasis *online* adalah awal sebuah era baru dalam sejarah industri yang disebut era Informasi, dan telah mengarah ke masyarakat *paperless* di mana semua produk informasi pada media yang diproduksi dan dikonsumsi berbasis komputer.

Semakin maraknya penggunaan media *digital*, aktivitas apa saja yang dilakukan anak di waktu luangnya baik itu di rumah maupun di sekolah. Pengawasan orang tua dalam kegiatan anaknya yang dilakukan di rumah menjadi sebuah tanggung jawab serius agar waktu tersebut dapat dimanfaatkan dengan baik untuk menjaga pola belajar dan aktivitas jasmani yang dimiliki anak tersebut. Melihat kondisi anak ketika di sekolah dalam jam istirahat kenyataannya pada pengamatan saya hanya

sedikit siswa yang melakukan aktivitas seperti kejar-kejaran atau aktivitas yang membutuhkan energi banyak. Bahkan ada juga yang hanya duduk, mengobrol, jajan, jalan-jalan dan kegiatan lainnya yang cenderung aktivitas ringan yang tidak memerlukan energi yang terlalu banyak. Hal tersebut perlu diketahui hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Condongcatur Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani, kuesioner yang digunakan adalah Skala Guttmen. Skala Guttmen adalah skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap kajian pustaka dan kerangka berpikir dalam penelitian. Hipotesis (H_a) penelitian ini adalah :

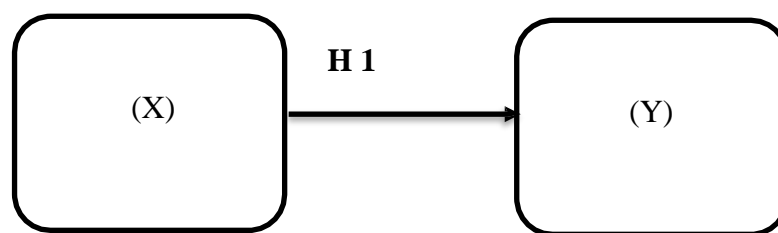
1. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu, Arikunto (2002: 239). Metode yang digunakan adalah *survey*, teknik pengambilan data menggunakan angket, dimana responden wajib mengisi sesuai dengan petunjuk peneliti.

Desain penelitian pada penelitian ini adalah observasional dan metode *survey*. Penelitian observasional adalah penelitian yang tidak melakukan manipulasi atau intervensi pada subyek penelitian. Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mendiskripsikan hubungan penggunaan media *digital* dengan tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Depok Sleman. Untuk lebih jelas lihat gambar 1 desain penelitian dibawah ini :



Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan :

X : Penggunaan Media *Digital*

Y : Aktivitas Jasmani

H1 : Hubungan variabel x dengan variabel y

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang beralamat di Ruko Kentungan, Jl.Kaliurang No.21 D, Kentungan, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

2. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 Februari – 15 Juni 2020 tahun ajaran 2019/2020 semester 2.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2013: 117) Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sukandarrumidi (2006: 47) menyatakan “Poulasi merupakan keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V tahun ajaran 2019/2020 SD Negeri Kentungan.

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

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	IV A	17	11	28
2	IVB	17	10	27
3	V A	17	10	27
4	V B	17	9	26
				108

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011: 81). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini teknik *Non Probability Sampling* yaitu *insidental sampling*. Sugiyono (2011: 85) *insidental sampling* adalah teknik penentuan sampel, berdasarkan kebetulan, yaitu siapa yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti maka dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Alasan pengambilan sampel dengan cara *insidental sampling* ini adalah atas pertimbangan populasi siswa yang banyak dan belum tentu semuanya bisa memberikan *feedback* kuesioner yang diberikan dengan waktu yang ditentukan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang menggunakan *google form* juga bisa mempengaruhi jumlah data yang masuk. Berdasarkan hal tersebut yang dijadikan sampel yaitu siswa Sekolah Dasar Negeri Kentungan kelas IV A, kelas IV B, kelas V A dan kelas V B.

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

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	IV A	13	10	23
2	IV B	0	0	0
3	V A	16	10	26
4	V B	17	9	26
			Jumlah	75

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”. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) penggunaan media *digital* dan variabel terikat (dependen) aktivitas jasmani siswa. Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Media *Digital*

Media *digital* merupakan suatu media yang merupakan hasil dari integrasi maupun kombinasi antara beberapa aspek teknologi yang digabungkan, antara lain teknologi komputer dan informasi, jaringan komunikasi serta media dan pesan informasi *digital*. Definisi operasional aktivitas jasmani pada penelitian ini yaitu skor aktivitas jasmani siswa yang diperoleh dari pengisian instrumen.

2. Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi diatas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan. Definisi operasional aktivitas jasmani pada penelitian ini yaitu skor aktivitas jasmani siswa yang diperoleh dari pengisian instrumen.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Suharsimi Arikunto (2002: 126) Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan untuk mengumpulkan data/informasi agar kegiatan pengumpulan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner instrumen milik Anisa Dwi Oktaviani dengan validitas r hitung $> r$ table yaitu 0,456 dan reliabilitas sebesar 0,936 dan 0,954 yang disusun dan dikembangkan oleh tim penelitian melalui tahapan *focus grup discusion* (FGH) yang terdiri dari empat dosen yaitu : Soni Nopendi S.Pd., M.Pd ; Saryono S.Pd. Jas., M.Or ; Nur Rohmah Muktiani S.Pd., M.Pd ; Dra. A. Erlina Listyarini serta keabsahan dengan judul yang sama dan *Research Group* yang sama. Skala pengukuranya menentukan skor jawaban dari responden adalah menggunakan skala Guttman. Sugiyono (2014: 139) Skala Guttmen adalah skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden, yaitu hanya terdapat dua interval seperti “ya- tidak”. Skala pengukuran ini dapat menghasilkan pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda maupun check list, dengan jawaban yang dibuat skor. Gambaran kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini, berikut kisi-kisi dalam tabel.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Hubungan Penggunaan Media *Digital* dengan Aktivitas Jasmani

Variabel	Faktor	Indikator	No Soal	Jumlah Soal
Hubungan Penggunaan Media <i>Digital</i> Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman	A. Penggunaan Media Digital			
	Komunikasi	a. Kegunaan media <i>digital</i>	1, 2	2
		b. Penggunaan aplikasi	3, 4	2
		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> komunikasi	5, 6	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	7, 8	2
	Edukasi	a. Kegunaan media <i>digital</i>	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
	Rekreasi/ Hiburan	a. Kegunaan media <i>digital</i>	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			
	Aktivitas Jasmani di Sekolah	a. Frekuensi pembelajaran PJOK	27	1
		b. Intensitas pembelajaran PJOK	29	1
		c. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31	1

		d. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33, 34*	2
		e. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah	25	1
	Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	a. Frekuensi aktivitas jasmani	28,35	2
		b. Intensitas aktivitas jasmani	39,40, 41	3
		c. Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	30,37 36*,	2
		d. Dampak penggunaan media <i>digita</i>	38*	2
		e. Aktivitas jasmani yang dilakukan	26,32	2
Jumlah total			41	

Keterangan : (*) Butir pertanyaan negatif (-)

b. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, untuk mengetahui hubungan penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa di SD Negeri Kentungan. Langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data dengan cara :

- Membuat kuesioner atau angket dalam bentuk *Google Form* yang didalamnya sudah menyertakan bagaimana cara mengisi kuesioner dan pemberitahuan untuk mengisi sesuai kenyataan dan sejujur-jujurnya.
- Kuesioner dibagikan peserta didik melalui grup media sosial (*WhatsApp*) melalui guru wali kelas yang sudah diberikan pengertian perihal pengisian dalam bentuk *link* dan nantinya diinformasikan kepada siswa yang bersangkutan.

- c. Setelah peserta didik menerima *link* dan menyelesaikannya peserta didik tinggal mengklik tombol selesai dari beberapa pertanyaan yang disediakan.
- d. Sebelum pengisian guru wali kelas juga menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak dipengaruhi terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sungguh dan sejujur-jujurnya.
- e. Waktu dalam pengisian link diberikan waktu selama 3 hari batas terakhir pengisian. Ketika ada siswa yang belum mengisi masih diberikan toleransi oleh peneliti karena waktu penelitian selama 27 hari.
- f. Data primer didapat dari hasil pengisian kuesioner yang berisi data mengenai permasalahan yang diberikan.
- g. Setelah mendapatkan data kemudian menganalisis data tersebut.

Pada penelitian ini penyusun menggunakan angket yang bersifat tertutup (berstruktur), yang sudah menyediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih jawaban yang ada untuk menghindari informasi yang lebih meluas berdasar pengalaman dan pengetahuan responden yang berbeda-beda. Penyusun menggunakan kuesioner dengan skala Guttman, yang dimana peneliti mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan.

Tabel 5. Skoring Butir Pernyataan Angket

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

Sumber : Sugiyono.(2016). Metode Penelitian.

Jawaban dari responden dapat dibuat skor tertinggi "satu" dan skor terendah "nol" untuk alternatif jawaban kuesioner, penyusun menetapkan kategori untuk pernyataan positif, yaitu Ya = 1 dan Tidak = 0, sedangkan kategori untuk setiap pernyataan negatif, yaitu Ya = 0 dan Tidak = 1. Dengan skala Guttman dalam jawaban berbentuk tegas pada data yang didapatkan.

F. Uji Kualitas Instrumen dan Data

1. Uji Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh dari setiap variabel kemudian didiskripsikan menggunakan statistik deskriptif guna menggambarkan kriteria data, seperti mean, median, standar deviasi, minimal dan maksimal.

2. Uji Kualitas Data

Kuesioner yang sudah disetujui oleh ahli kemudian diuji cobakan kepada beberapa persen dari keseluruhan siswa yang akan diteliti. Jumlah uji coba kuesioner diberikan kepada 16 peserta didik yang akan diteliti. Uji coba ini bermaksud untuk mendapatkan instrumen yang *valid* dan *reliable*.

a. Uji Validitas

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 sekaigus digunakan untuk melakukan uji coba instrumen yang dibuat untuk penelitian. Untuk mengukur validitas atau instrumen, digunakan korelasi Product Moment dan Kears taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil dari penelitian ini dengan analisis validitasi instrumen dilakukan dengan membandingkan antara r hitung dengan r tabel. Butir dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel yaitu untuk faktor penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sebesar 0,413 dan 0,320 Uji validitas dalam perhitungan ini dibantu dengan *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0 windows*. (lihat pada lampiran)

Uji coba instrumen di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, uji coba terdiri dari 41 item pertanyaan diberikan kepada 16 responden. Berdasarkan pengolahan data mengenai uji validitas instrumen dapat diketahui semua item pertanyaan dinyatakan valid.

Tabel 6. Hasil Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No Soal	Jumlah Soal
Hubungan Penggunaan Media Digital Dengan	A. Penggunaan Media Digital			
	Komunikasi	a. Kegunaan media <i>digital</i>	1, 2	2
		b. Penggunaan aplikasi	3, 4	2

Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman		c. Tujuan penggunaan media <i>digital</i> komunikasi	5, 6	2
		d. Frekuensi dan durasi pemakaian	7, 8	2
	Edukasi	a. Kegunaan media <i>digital</i>	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
	Rekreasi/ Hiburan	a. Kegunaan media <i>digital</i>	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			
	Aktivitas Jasmani di Sekolah	a. Frekuensi pembelajaran PJOK	27	1
		b. Intensitas pembelajaran PJOK	29	1
		c. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31	1
		d. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33, 34*	2
		e. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah	25	1
	Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	a. 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>digita</i>	36*, 38*	2
		e. Aktivitas jasmani yang dilakukan	26,32	2
Jumlah total			41	

Keterangan : (*) Butir pertanyaan negatif (-)

b. Uji Reliabilitas

Realibilitas adalah konsistensi suatu tes dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Bosco & Gustafson, 1983) dalam Ngatman dan Farida. Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang benar. Pengujian realibilitas dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu, (Sugiyono, 2011: 131). Hasil dari penelitian ini dengan perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0 windows*, untuk faktor penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani sebesar 0,950 dan 0,961 sehingga instrumen yang berisi butir-butir pernyataan tersebut adalah reliabel. (*lihat pada lampiran*)

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam pengujian ini menggunakan hipotesis nol (H_0) bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak H_0

dengan membandingkan harga *Sig* yang diperoleh dengan 0,05. Kriterianya adalah menerima H_0 apabila harga *Sig* $> 0,05$, dalam hal yang lain hipotesis ditolak.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui bentuk persamaan garis regresi antara variabel independen (bebas) dengan variabel (dependen) terikat. Menggunakan hipotesis nol (H_0) bahwa bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak H_0 membandingkan harga F perhitungan (F_o) dengan harga F dari tabel (F_t) pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga F perhitungan lebih kecil dari tabel dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal lain hipotesis ditolak.

c. Uji Keberartian Regresi

Uji keberartian regresi untuk mengetahui keberartian regresi dengan menguji hipotesis bahwa koefisien arah regresi tidak berarti. Untuk menerima dan menolak hipotesis bahwa koefisien arah regresi tidak berarti. Untuk menerima dan menolak hipotesis dengan membandingkan harga F hitung (F_o) dengan harga F tabel (F_t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila $F_o < F_t$ pada taraf signifikan 0,05.

G. Uji Analisis Data dan Uji Hipotesis

Analisis data untuk mengubah data menjadi informasi, sehingga karakteristik data dapat dengan mudah dipahami dan untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian. Pada pengujian hipotesis untuk memperoleh gambaran mengenai seberapa besar hubungan penggunaan media *digital* (X) dengan aktivitas jasmani (Y).

1. Analisis Korelasi Sederhana

Analisis korelasi sederhana ini digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara indikator setiap variabel media *digital* dan aktivitas jasmani dan untuk mengetahui arah hubungan atau seberapa besar hubungan yang terjadi.

Untuk menguji hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis *korelasi product moment* untuk memberikan interpretasi terhadap hubungan ini, maka dapat digunakan pedoman sebagaiberikut :

Tabel 7. Pedoman Interpretasi Tingkat Koefisien Korelasi

No	Formula	Kategori
1	$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Kurang
2	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Kurang
3	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Cukup
4	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Baik
5	$X > M + 1,5SD$	Sangat Baik

Sumber : *Anas Sudjono, (2006:186)*

2. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Pearson Produk-Moment* (*Pearson Product-Moment Corelation Coeficient*). Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien dinyatakan dalam lambang *r*. Arikunto (2010: 318) adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antar variabel x dan y

N : Jumlah subjek

$\sum xy$: Produk dari x dan y

$\sum x$: Jumlah dari x

$\sum y$: Jumlah dari y

$\sum x^2$: Jumlah x kuadrat

$\sum y^2$: Jumlah y kuadrat

(Arikunto, 2002: 146)

Hipotesis jika *r* hitung lebih besar atau sama dengan *r* tabel pada taraf signifikan 5% hipotesis ditolak, jika nilai koefisien korelasi *r* hitung

lebih kecil dari r tabel diterima. Perhitungan tersebut diperoleh melalui bantuan program *SPSS 16*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden

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

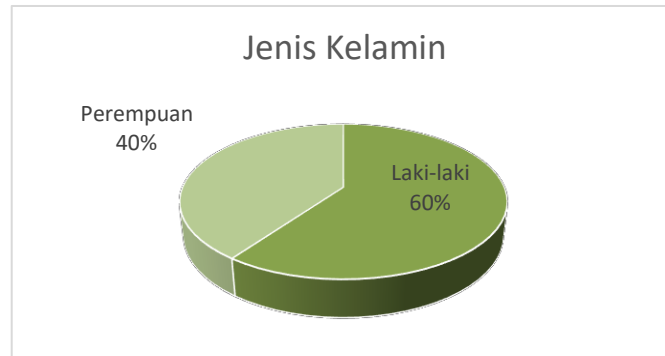
a. Deskripsi data berdasar jenis kelamin

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

Tabel 8. Deskripsi Data berdasar Jenis Kelamin

N	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	45	60,00%
2	Perempuan	30	40,00%
Jumlah		75	100,00%

Berdasar tabel di atas diperoleh sebanyak 45 anak (60%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 30 anak (40%) berjenis kelamin perempuan. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 2. Pie Deskripsi Data berdasar Jenis Kelamin

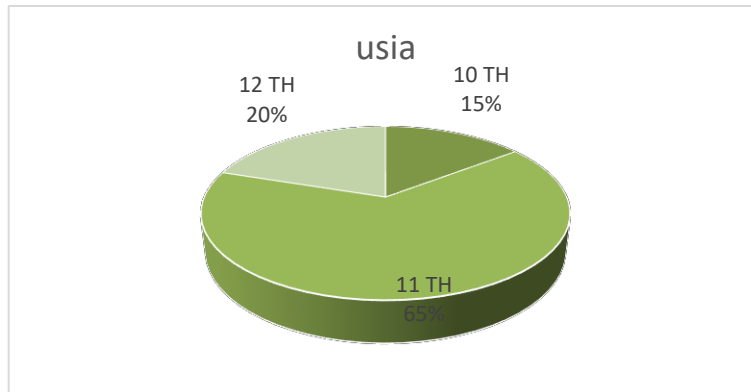
b. Deskripsi berdasar usia

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

Tabel 9. Deskripsi Data berdasar Usia

N	Usia	Frekuensi	Persentase
1	10 TH	11	14,67%
2	11 TH	49	65,33%
3	12 TH	15	20,00%
Jumlah		75	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh sebanyak 11 anak (14,67%) berusia 10 tahun, 49 anak (65,33%) berusia 11 tahun, dan sebanyak 15 anak (20,00%) berusia 12 tahun. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 3. Pie Deskripsi Data berdasar Usia

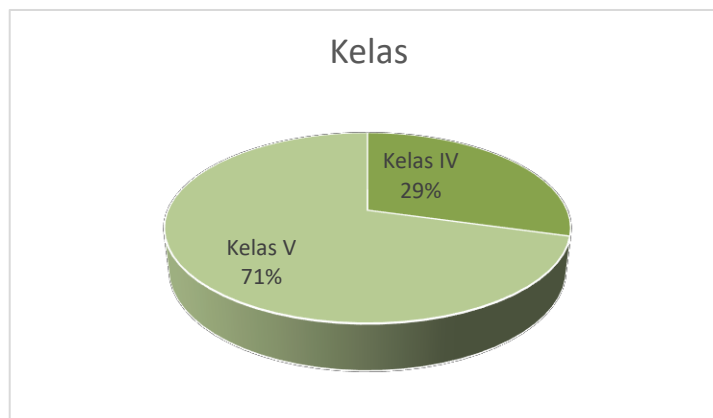
c. Deskripsi berdasar kelas

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

Tabel 10. Deskripsi Data berdasar Kelas

N	Kelas	Frekuensi	Persentase
1	Kelas IV	22	29,33%
2	Kelas V	53	70,67%
Jumlah		75	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh sebanyak 22 anak (29,33%) kelas IV, dan sebanyak 53 anak (70,67%) kelas V. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 4. Pie Deskripsi Data berdasar Kelas

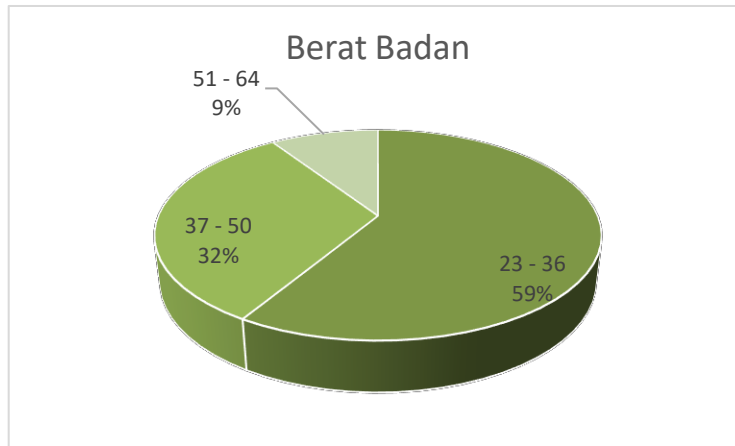
d. Deskripsi berdasar berat badan

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

Tabel 11. Deskripsi Data berdasar Berat Badan

No	Berat Badan	Frekuensi	Persentase
1	23 – 36	44	58,67%
2	37 – 50	24	32,00%
3	51 – 64	7	9,33%
Jumlah		75	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh sebanyak 44 anak (58,67%) mempunyai berat badan antara 23-36Kg, sebanyak 24 anak (32,00%) mempunyai berat badan antara 37-50Kg, dan sebanyak 7 anak (9,33%) mempunyai berat badan antara 51-64Kg. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 5. Pie Deskripsi Data berdasar Berat Badan

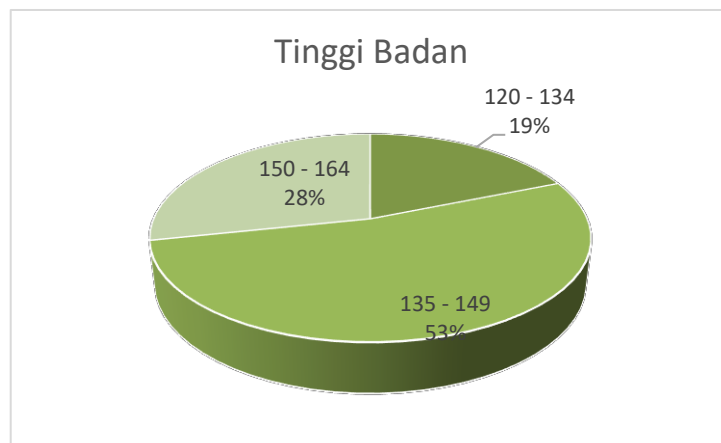
e. Deskripsi berdasar tinggi badan

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

Tabel 12. Deskripsi Data berdasar Tinggi Badan

N o	Berat Badan	Frekuensi	Persentase
1	115 – 130	13	17,33%
2	131 – 146	41	54,67%
3	147 – 162	21	28,00%
Jumlah		75	100,00%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh sebanyak 13 anak (17,33%) mempunyai tinggi badan antara 115-130 Cm, sebanyak 41 anak (54,67%) mempunyai tinggi badan antara 131-146 Cm, dan sebanyak 21 anak (28,00%) mempunyai tinggi badan antara 147-162 Cm. Apabila digambarkan dalam pie, berikut pie yang diperoleh:



Gambar 6. Pie Deskripsi Data berdasar Tinggi Badan

2. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari 1 variabel bebas (penggunaan media *digital*) serta 1 variabel terikat, yaitu aktivitas jasmani. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam (X) untuk penggunaan media *digital*, dan (Y) untuk 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 maksimum 23,00 dan nilai minimum 1,00. Mean diperoleh sebesar 14,41, standar deviasi diperoleh sebesar 4,74, modus sebesar 17,00 dan median sebesar 15,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi

frekuensi berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Adapun perhitungan norma kategori penggunaan media *digital* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 13. Perhitungan Normatif Kategorisasi Penggunaan Media *Digital*

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 7,31$	Sangat Kurang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$7,31 < X \leq 12,05$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$12,05 < X \leq 16,78$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$16,78 < X \leq 21,52$	Baik
$X > M + 1,5 SD$	$X > 21,47$	Sangat Baik

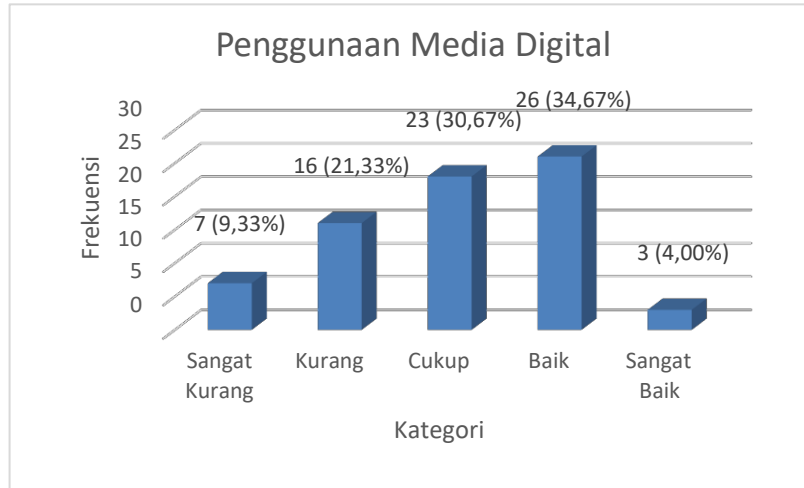
Keterangan: X = jumlah skor subyek, M = rerata = 14,4, SD = simpangan baku = 4,74

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

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Variabel Penggunaan Media *Digital*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 7,31$	Sangat Kurang	7	9,33%
2	7,32 - 12,05	Kurang	16	21,33%
3	12,06 - 16,78	Cukup	23	30,67%
4	16,79 - 21,52	Baik	26	34,67%
5	$> 21,52$	Sangat Baik	3	4,00%
	Jumlah		75	100,00%

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



Gambar 7. Histogram Variabel Penggunaan Media *Digital*

b. Aktivitas Jasmani

Dilambangkan dengan Y, diperoleh skor dengan nilai maksimum 66,00 dan nilai minimum 19,00. Mean diperoleh sebesar 44,24, standar deviasi sebesar 11,17, modus sebesar 38,00 dan median sebesar 44,00. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi yang diperoleh, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut perhitungan norma kategori aktivitas jasmani yang diperoleh.

Tabel 15. Perhitungan Normatif Kategorisasi Aktivitas Jasmani

Formula	Batasan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 27,49$	Sangat Kurang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$27,49 < X \leq 38,66$	Kurang
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$38,66 < X \leq 49,82$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$49,82 < X \leq 60,99$	Baik

$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 60,99$	Sangat Baik
--------------------------	-------------	-------------

Keterangan: X = jumlah skor subyek, M = rerata = 44,24

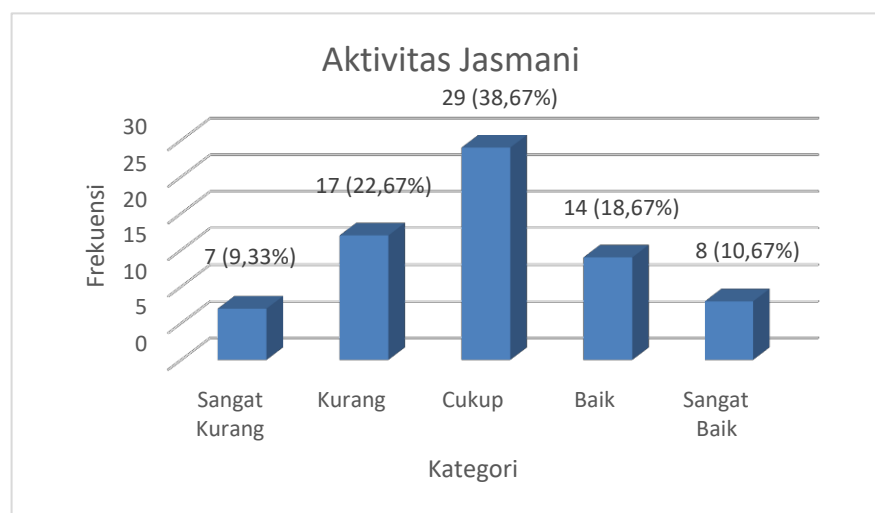
SD = simpangan baku = 11,17

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

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Jasmani

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 27,49$	Sangat Kurang	7	9,33%
2	27,50 - 38,66	Kurang	17	22,67%
3	38,67 - 49,82	Cukup	29	38,67%
4	49,83 - 60,99	Baik	14	18,67%
5	$> 60,99$	Sangat Baik	8	10,67%
Jumlah			75	100,00%

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



Gambar 8. Histogram Variabel Aktivitas Jasmani

3. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji keberartian regresi. 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

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

Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	KS hitung	Sig (0,05)(df)	Kesimpulan
1	Penggunaan media <i>digital</i>	0,09	0,097	Normal
2	Aktivitas jasmani	0,06	0,200	Normal

Berdasarkan tabel di atas harga *Sig* dari variabel penggunaan media *digital* sebesar 0,097 dan variabel aktivitas jasmani sebesar 0,200. Ternyata nilai *Sig* dari kedua variabel semua lebih besar dari 0,05, dengan demikian maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk persamaan garis regresi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0) bahwa bentuk regresi linear. Untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga F perhitungan (F_o) dengan harga F dari tabel (F_t) pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga F perhitungan lebih kecil dari harga F dari tabel dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis ditolak. Hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 18. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Persamaan regresi	F	Df	$F_{t(0,05)}(df)$	Kesimpulan
$\hat{Y} = 47,760 - 0,244X$	0,362	16/57	1,82	Linear

Dari penghitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel penggunaan media *digital* (X) dengan aktivitas jasmani (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 47,760 - 0,244X$, sebesar 0,362. Sedangkan harga

F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan 16/57 sebesar 1,82. Karena harga F_{hitung} lebih kecil dari harga F_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi aktivitas jasmani atas penggunaan media *digital* berbentuk linear.

c. Uji Keberartian Regresi

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

Tabel 19. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi

Persamaan regresi	F_o	$F_t (\alpha = 0,05)(dk)$	Kesimpulan
$\hat{Y} = 47,760 - 0,244X$	0,79	3,98 1/73	Tidak Berarti

Dari perhitungan uji keberartian regresi sederhana antara variabel penggunaan media *digital* (X) dengan aktivitas jasmani (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 47,760 - 0,244X$, diperoleh harga F perhitungan sebesar 0,791. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 1/73 sebesar 3,98. Karena harga F_o lebih besar dari harga F_t , maka hipotesis yang menyatakan arah garis regresi

tidak berarti diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan arah garis regresi aktivitas jasmani atas penggunaan media digital tidak berarti.

4. Analisis Data dan Uji Hipotesis

a. Analisa data

Penelitian ini hanya terdiri atas 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat, sehingga analisis data untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman hanya menggunakan analisis korelasi sederhana.

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

Tabel 20. Koefisien Korelasi Sederhana

Hubungan antar Variabel	Koefisien Korelasi
X.Y	-0,104

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi sederhana antara penggunaan media *digital* (X) dengan aktivitas jasmani (Y) sebesar -0,104. Ternyata hubungan yang diperoleh bernilai negatif.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis berbunyi "Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di

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

Hasil uji hipotesis untuk hubungan secara sederhana antara variabel penggunaan media *digital* terhadap aktivitas jasmani diperoleh seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 21. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Penggunaan Media *Digital* terhadap Aktivitas jasmani

Korelasi	R	t_o	Df	$t_t (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X.Y	0,104	-0,890	73	1,667	Tidak Signifikan

Dari tabel di atas diperoleh harga t _{hitung} hubungan sederhana antara penggunaan media *digital* terhadap aktivitas jasmani sebesar -0,890 dan t _{tabel} sebesar 1,667. Ternyata harga t _{hitung} pada hubungan penggunaan media *digital* terhadap aktivitas jasmani lebih kecil dari harga t _{tabel}, Dan ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ” tidak ada hubungan yang signifikan antara

penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.”

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

Nilai korelasi sederhana antara penggunaan media *digital* terhadap aktivitas jasmani sebesar -0,104. Koefisien korelasi yang diperoleh bernilai negatif, dan berdasar pengujian hipotesis hubungan keduanya tidak signifikan. Penggunaan media *digital* merupakan hal yang wajar di era sekarang ini. Hampir semua orang mulai dari anak-anak sampai lansia menikmatinya. Mulai dari *handphone*, laptop, tablet, televisi, dan masih banyak lagi. Tentu saja dari bermacam media *digital* tersebut mempunyai fungsinya sendiri-sendiri. Pembelajaran di sekolah-sekolah modern sekarang sudah banyak menggunakan media *digital*, salah satu yang sering digunakan adalah *handphone* dan tablet. Kedua media ini mungkin merupakan media paling praktis ketika di bawa siswa ke sekolah daripada membawa laptop atau pun yang lainnya. Adapun kegunaan media ini tentu saja untuk mempermudah mencapai tujuan dari pembelajaran, salah satunya pembelajaran jarak jauh, pembelajaran *daring*, pemberian kuis secara online, pemberian tugas yang kemudian dikirim via email, *WhatsApp* dan lain sebagainya. Media *digital* juga dapat digunakan untuk melakukan literasi, yaitu dengan melakukan pencarian informasi dari internet tentang tugas apa

yang diberikan oleh guru. Aktivitas semacam ini di sekolah, tentu saja akan mengurangi kegiatan fisik siswa, sehingga aktivitas jasmani siswa pun juga akan terpengaruh. Sekolah Dasar Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman proses pembelajaran di kelas masih belum menggunakan media *digital* bagi siswa, hal itu dikarenakan masih ada larangan dari sekolah untuk membawa *handphone* maupun tablet, sehingga siswa di Sekolah Dasar Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman masih dapat beraktivitas jasmani ketika jam istirahat, meskipun aktivitas tersebut sebagian besar hanya duduk, mengobrol, jajan, jalan-jalan dan kegiatan lainnya yang cenderung aktivitas ringan yang tidak memerlukan energi yang terlalu banyak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* terhadap aktivitas jasmani siswa. Apabila memperhatikan deskripsi data, penggunaan media *digital* siswa sebagian besar masuk dalam kategori baik, dan pada deskripsi aktivitas jasmani sebagian besar memperoleh kategori sedang. Dari deskripsi data tampak jelas bahwa baiknya penggunaan media *digital* siswa tidak berdampak signifikan terhadap baik atau buruknya aktivitas jasmani siswa. Hubungan antara penggunaan media *digital* terhadap aktivitas jasmani bernilai negatif, ini berarti bahwa apabila penggunaan media *digital* ditingkatkan, maka aktivitas jasmani siswa akan menurun, begitu sebaliknya. Namun demikian berdasarkan pengujian hipotesis bahwa hubungan keduanya tidak signifikan, maka seperti apa kondisi penggunaan media *digital* siswa tidak berpengaruh secara

signifikan terhadap aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

Menurut Boucchard, Blair, & Haskell dalam Erwinanto (2017: 8) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang, diantaranya :

1. Umur

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

2. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki lebih besar dibanding aktivitas fisik perempuan.

3. Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4. Tren Terbaru

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

Lutan (2002: 20-24) menambahkan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah:

- a. Faktor Biologis, yaitu meliputi jenis kelamin, usia dan kegemukan.

Tabel 22. Faktor Biologis

Variable	Hubungan dengan Aktivitas Jasmani
Jenis kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring dengan peningkatan usia
Kegemukan	Masih ada silang pendapat. Anak yang kegemukan cenderung rendah aktivitasnya.

Sumber : Lutan (2002: 21)

- b. Faktor Psikologis, beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan seseorang melakukan aktivitas fisik, diantaranya:

- 1) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih,
- 2) Hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik,
- 3) Niat untuk aktif,
- 4) Sikap terhadap kegiatan, dan
- 5) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

- c. Faktor Lingkungan Sosial, sosial lingkungan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Terdapat 3 hal yang merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku aktif, yaitu:

- 1) Keluarga, merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh terbesar. Orang tua dan saudara sekandung merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi seseorang untuk berperilaku aktif. Timbulnya minat aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan keluarga.
 - 2) Media massa, merupakan sumber faktor yang efektif dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Adegan aktivitas jasmani di media massa, merupakan sumber inspirasi untuk membangkitkan motivasi anak untuk bergerak aktif.
 - 3) Guru atau guru pendidikan jasmani, merupakan salah satu kekuatan dalam pembentukan sikap dan kebiasaan guru yang rajin memperhatikan semangat dan kegiatan yang tinggi akan memancarkan pengaruh kepada para peserta didiknya untuk melakukan aktivitas jasmani
- d. Faktor Fisikal, meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga.

Banyaknya faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani menunjukkan bahwa penggunaan media *digital* memiliki hubungan yang tidak begitu besar berpengaruh terhadap kebugaran siswa yang masih tetap sehat karena faktor yang lain yang mempengaruhi seperti usia, pola makan, psikologis dan

lingkungan. Penggunaan media *digital* yang masih dalam kategori sedang pada hasil penelitian dan faktor-faktor aktivitas jasmani yang lain masih dapat menjadikan siswa bisa menjaga kebiasaan aktivitas yang positif dan orang tua tidak perlu cemas dengan keseharian anak dengan catatan tetap mengawasi kegiatan sehari-hari anak.

Pada era sekarang ini, pembelajaran dengan media *digital* sudah bukan hal yang tabu lagi, bahkan sekarang, saat terjadi pandemi corona di seluruh dunia, pembelajaran yang awalnya tatap muka diganti dengan pembelajaran dengan menggunakan media *digital*. Anak kelas IV dan V SD akan sangat senang apabila mereka memegang gadget, hal ini tidak boleh disalah gunakan hanya untuk bermain game saja ataupun bermedia sosial, namun sebenarnya akan lebih bermanfaat ketika anak-anak diarahkan untuk menggunakan gadget tersebut untuk membantu dalam pembelajaran yang dilaluinya. Dikarenakan rasa senang yang ada ketika memegang gadget, maka pembelajaran yang menggunakan media *digital* juga akan menjadi menyenangkan, sehingga hal ini akan menjadi faktor pendorong siswa dalam menyelesaikan tugasnya guna mencapai tujuannya. Penggunaan media *digital* yang sesuai porsi nya bagi anak-anak, dan tidak salah sasaran tentu tidak akan mengurangi aktivitas jasmani anak-anak. Dalam masa pandemi corona, semua siswa belajar dari rumah, dan guru memberikan tugas secara online melalui media *digital*. Agar penggunaan media *digital* tersebut tidak salah sasaran, maka orang tua siswa diminta untuk mendampingi putra putrinya.

Siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman termasuk siswa yang mendapatkan pembelajaran jarak jauh atau pemberian tugas secara online dari gurunya, termasuk pada mata pelajaran PJOK. Menggunakan media *digital*, guru penjas dapat memberikan tugas untuk dapat dilaksanakan siswanya di rumah, seperti melakukan gerakan senam, *jogging*, aktivitas ringan, dan aktivitas yang dapat dilakukan di rumah masing-masing. Meskipun pembelajaran menggunakan media *digital*, namun aktivitas fisik juga tidak berkurang, dan pembelajaran pada umumnya juga dapat dicapai.

Mengacu pada hasil di atas, maka disarankan agar dalam pembelajaran penjas, baik siswa belajar dari rumah atau ketika sudah mulai tatap muka di sekolah, pihak sekolah memberikan kelonggaran siswa untuk membawa gadget guna mendukung proses pembelajaran. Menerapkan pembelajaran yang berbasis media *digital*, pembelajaran akan lebih menyenangkan, dan siswa akan lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran, siswa tidak merasa bosan, dan tidak merasa capek ketika melakukan aktivitas fisik yang lama karena mempunyai motivasi untuk dapat melakukan gerakan seperti apa yang ada di youtube misalnya, atau kiriman video dari gurunya. Pelaksanaan pembelajaran penjas pun siswa akan lebih bersemangat ketika beraktivitas jasmani, sehingga penggunaan media *digital* tidak mempengaruhi aktivitas jasmani siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengambilan data ketika masa pandemi, sehingga siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan ketika di rumah, dan ada kemungkinan menjawab pertanyaan dengan pengaruh dari orang tua atau orang di sekelilingnya.
2. Dalam analisis data, peneliti tidak melakukan penyamaan satuan atau merubah satuan data ke dalam T-Skor. Hal ini dimaksudkan agar analisis data benar-benar dari data sesungguhnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa “Tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media *digital* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.”

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan, khususnya pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yaitu bagi guru yang hendak memberikan pembelajaran jarak jauh menggunakan media *digital*, agar tidak takut menggunakan media *digital* dalam pembelajaran karena penggunaan media *digital* tidak berpengaruh signifikan terhadap aktivitas jasmani siswa.

C. Saran

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

1. Bagi guru atau pihak sekolah, hendaknya mulai melibatkan pembelajaran dengan media *digital*, karena manfaatnya sangat banyak, dan khususnya pada pembelajaran penjas bahwa penggunaan media *digital* tidak mempengaruhi aktivitas jasmani anak, sehingga tidak perlu takut menggunakan media *digital* dalam pembelajaran.

2. Bagi kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman agar menggunakan media *digital* untuk memperluas ilmu pelajaran, serta mempermudah penyampaian materi pelajaran, sehingga siswa dapat menambah latihan-latihan lain yang mendukung aktivitas jasmaninya dengan melihat contoh-contoh latihan di youtube atau sejenisnya.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mencari tahu hubungan dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini dengan aktivitas jasmani yang diduga mempunyai hubungan yang signifikan, misalnya faktor motivasi, kegemaran dan sebagainya, sehingga akan menambah pengetahuan para pembaca yang budiman.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.D. (2014). Physical Activity Guidelines For Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1) Hlm. 61-64.
- Arifianto, S. (2018). *Praktek Budaya Media Digital dan Pengaruhnya*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta .
- (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arovah, N.I. (2010). *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arsyad, A. (2007). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Asep, S.M.R. (2012). *Jurnalistik Online: Panduan Praktis Mengelola Media Online*. Bandung : Nuasa Cendekia.
- Ayu. (2018). *Pengertian Anak SD*. Diakses pada 26 April 2020 pukul 11.40
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/574/4/Chapter2.doc.pdf>.
- Bentika, K. P. & Suharjana. (2014). Pembuatan Tes dan Norma Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia Dini (4-6) Tahun Di Provinsi DIY. *Jurnal Keolahragaan* (Nomor 1) Vol. 2
- Brusco, J.M. (2010). Using Smartphone Aplication Perioperative Practice AOURN. *Jurnal* (Nomor 5) Vol. 92.
- Budiningsih, A. (2017). *Karakteristik Siswa Sebagai Pijakan Pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Cerika, R. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1) Vol. 8.
- Cvano, Oslan. (2013). *Pengertian Gadget*. [Online].
<http://mencobacariduit.blopot.com/2013/09/pengertian-gadget.html/2013/>. Diakses 30 April 2020
- Dian, M. (2015). *Kecanduan Internet Berdampak Buruk Bagi Kesehatan*. Kompas, hlm.1.
- Erwinnanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY

- Giriwijoyo, S & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hartati, E.D. (2018). *Akuntabilitas Pengelolaan Alokasi Dana Desa Di Desa Condongcatur Kecamatan Depok Sleman Tahun 2016*. Diakses pada 03 Mei 2020 pukul 20.20
<http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/18848/bab%202.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Herlina, N (2017). Efektivitas Komunikasi Akun Instagram @Sumbar Rancak Sebagai Media Informasi Online Pariwisata Sumatera Barat. *Jurnal Online Mahasiswa*. Nomor 2 Vol 4.
- Hermawan, H. (2007). *Media Pembelajaran SD*. Bandung: Upi Press.
- Ibnu, D. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM* (Nomor 1). Hlm. 445-45.
- Indriana, D. (2013). *Ragam Alat Bantu Pengajaran*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jatmika, H.M. (2005). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.3, No.1 Yogyakarta.
- Juliana, K. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator* (Nomor 2). Vol 8.
- Koestoer, R.H. (1997). *Perspektif Lingkungan Desa – Kota*. Jakarta: UI-Press.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- McQuail, D. (2002). *Mass Communication Theory (Teori Komunikasi Massa)*. Diterjemahkan Oleh : Agus Dharma dan Aminuddin Ram. Jakarta: Erlangga.
- Mengimplementasikan Augmented Reality (AR) dalam memvisualisasikan trailer film pada marker yang diambil dari cover DVD Secara Realtime. Diakses pada 30 September 2020 pukul 13.33
- Musa, M. (1998). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Fajar Agung.

- Ngatman dan Andriyani, F.D. 2017. *Tes Dan Pengukuran Untuk Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pengertian Hiburan. Diakses pada 30 April 2020 pukul 11.06
<http://eprints.umm.ac.id/37046/2/jiptummpg-gdl-safinatunn-50795-2-babi.pdf>
- Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Diakses pada 29 April 2020 pukul 09.10
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/574/4/Chapter2.doc.pdf>
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2009). *Fundamental Keseperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Respati, W. (2014). Transformasi Media Massa Menuju Era Masyarakat Informasi di Indonesia. *Jurnal Humaniora*.vol, No 1. Bengkulu: Universitas BINUS.
- Singarimbun, M. dan Sofian, E. (2008). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Siti, H. (2015). Analisis V02 MaxSiswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*. Nomor 1. Hlm 3-4.
- Soegiyanto, K.S. (2010). Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Nomor 1) Hlm 1-7.
- Sugianto. (2009). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Panitia.
- Sugiyanto. (2015). *Karakteristik Anak Usia SD*. Diakses pada 28 April 2020 pukul 13.33
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Karakteristik%20Siswa%20SD.pdf>
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2016). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukandarrumidi. (2006). *Metodologi Penelitian : Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

- Suprihatiningrum, J. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sutri. (2014). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa*. Surakarta: UMS Pres.
- Warsito, B. (2008). *Teknologi Pembelajaran Landasan & Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winarni. (2004). *Perlukah Pendidikan Jasmani Di Perguruan Tinggi*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1) Vol 1.
- Word Health Organization. (2015). *Physical Activity*. WHO. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2020 pukul 15.35.
<http://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir



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

Nomor : 45/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 : Muklas Septiandaru
NIM : 16604221066
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Media Digital Terhadap Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2019/2020.

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, 29 Mei 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2. Surat Izin Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anisa Dwi Oktaviani

NIM : 16604221069

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Muklas Septiandaru

NIM : 16604221066

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

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 7 Agustus 2020

Yang menyatakan,



Anisa Dwi Oktaviani

NIM. 166042221069

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Kentungan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI KENTUNGAN KEC DEPOK
Jl. Kaliurang Km. 6,5 Jogjakarta Telp. 0274 889525 Kode Pos : 55283

SURAT KETERANGAN

Nomor : No. 139/ Kent/ VIII/ 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **MM. SUYATINI, M.Pd**
NIP : 19640626199103 2 006
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN Kentungan
Alamat : Jl. Kaliurang Km 6.5 Kentungan, Condongcatur, Kec. Depok, Kab. Sleman

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : **MUKLAS SEPTIANDARU**
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat Tgl Lahir : Bantul, 13 Desember 1997
Alamat : Bembem, Trimulyo Jetis Bantul Yogyakarta
NIM : 16604221066
Jurusan : Pgsd Penjas - SI
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Menerangkan bahwa mahasiswa yang namanya tersebut di atas memang benar telah melaksanakan penelitian di sekolah kami dengan judul penelitian “ **HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DENGAN SURVEY TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS IV Dan V Tahun Ajaran 2019/ 2020 di Sekolah Dasar Negeri Kentungan** guna memenuhi tugas pembuatan tesis. Penelitian dimulai pada tanggal 18 Mei 2020 – 30 Juni 2020

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 4 Agustus 2020
Kepala Sekolah,

MM. SUYATINI, M.Pd
NIP. 19640626199103 2 006

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian Daerah Istimewa Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Kepatihan Dariurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562611 Fax/mil (0274) 568613
Website : jogjapro.go.id Email : santel@jogjapro.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2019

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN

NOMOR: 070/012.18

TENTANG

PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka diampalkan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarluaskan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIS DAERAH



Setor Septedi
1809021988031003

Lampiran 5. Daftar Nama Siswa SD Negeri Kentungan Tahun 2019/2020

DAFTAR SISWA KELAS VB



No	Nama Siswa	Jenis Kelamin
1	ABDEE BAYU PAMUNGKAS	L
2	ABDUL GHANI BAYAGHAIY	L
3	AFIFAH HANINDTAQWARIFA	P
4	ANGGITA PUSPITASARI	P
5	ANOSY NOVA ROSSNAIYLA	P
6	AZAREL RAYMOND MALIKA	L
7	DAFFA ADLI DWI PRANAJA	L
8	DEWANGGA RADITYA PUTRA G	L
9	HAFIDZ NUR HANAFIE	L
10	IBRAHIM AHMAD GABRIEL	L
11	JINGGA AURELIA MAHES W	P
12	MUH. AZKA FADHILAH	L
13	MUH. RAYNAR SAKHA N	L
14	MUH. RIZQI	L
15	NEO CHANDRA SETIAWAN	L
16	NICHEA MEILA PUTRI J	P
17	NOVIANI NUR KHASANAH	P
18	R. ADIYATMA DYLAN H	L
19	RASYA RADINKA SAPUTRA	L
20	REIHAN WAHYU SAPUTRA	L
21	RIKO ANOM SADEWA	P
22	RIZKY AZIZAH LAZARUSLAND	P
23	SOFIYA KHOIRUNNISA	P
24	VIGOR SYARIF FEBRIANSYAH	L
25	WILDAN DIAN ADI NUGROHO	L
26	XAVERIUS LOUIS SAMUDRA M	L

DAFTAR SISWA KELAS VA



No	NAMA	Jenis Kelamin
1	AHLAN RIDHO AKMAL MAULANA	L
2	ALDEVTRA DAFFA MARVELINO	L
3	ANANDA KEVIN TRI UTOMO	L
4	AURELIFA TAQWARIFA	P
5	AURORA SYIFA ADELYA	P
6	DIKI TRI ASHARI	L
7	FADLIAN SYAH PUTRA	L
8	GALANG ARDHITA TAMA	L
9	HIRA NAYA ANINDITA	P
10	JULIAN HARTANTO	L
11	KHANSYA SYAKIRA PUTRI IRIAWAN	P
12	KINAN EKA LARASATI	P
13	KIRANA DEWI PRIMA ARSANTY	P
14	LUTHFIYAH NUR MUFIDAH	P
15	MELODY CITRA AQILAH	P
16	MUHAMMAD NADZIF ZIA WARDHANA	L
17	MUHAMMAD RAFIF MAHENDRA PUTRA	L
18	MUHAMMAD RISKY RAMADHANI	L
19	OKTAVIAN ADI NUGROHO	L
20	RASYA NOVARIAN ARDANA	L
21	RONA NUR FADILA	L
22	SELOMITA PRASYA	P
23	SEPTIANA NUR WINDIASTUTI	P
24	SHENDY SANDHI MUSARI	L
25	VICKY FARREL RADITYA	L
26	VITO ADE KURNIAWAN	L
27	RAIHAN AL GHIFARRY	L

DAFTAR SISWA KELAS IVA



NO	NAMA	Jenis Kelamin
1	ADIB TEGAR WIJAYA	L
2	AIREL AURAZZANDA ROSYAPUTRI	P
3	ALINDA SIRPA	P
4	ALTHAF MUSYAFA	L
5	ANDRA ANGGI PRATAMA	L
6	ARTANTI ARISTAWATI RAHAYU	P
7	ASJAD NUR HUDA	L
8	AWES ELANG WICAKSONO	L
9	BAGAS KUKUH SADEWA	L
10	BAGUS KUKUH SADEWA	L
11	BELVA MEGA AURELIA	P
12	DOMINIKUS SAVIO RANGGA MAHARDIKA	L
13	EVELINE GARNIS ANTORO	P
14	FIERTA SARI RAHMANIA	P
15	GALANG PURBA WISESA	L
16	GRACE NATALIE RUPIDARA	P
17	JULFAIRA DEA PUTRI KINANTI	P
18	MUCHAMMAD WILDAN SAPUTRA	L
19	MUHAMMAD FARKHAN WAFID	L
20	MUHAMMAD RAFII ILHAM	L
21	NABILA SAFARANI	P
22	OCSA AHARA SASKIARANI	P
23	RAFIF DWI SAPUTRA	L
24	RAIHAN UKAIL MUZAFFAR	L
25	THURAIYA RAHMA SALSABILLA	P
26	VALENDRA TRISTAN MAHARDIKA	L
27	VANESSA ALMIRASASI	P
28	YOHANES ANDANG PUTRA NIMUS	L

Lampiran 6. Form Uji Validitas

Form Aktivitas Jasmani Sekolah Dasar

U.S Department of Health and Human Service dalam Andriyani (2014: 62) Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang di hasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan.

Arifianto, Media digital adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain.

Kuesioner ini bukan tes jadi tidak dipengaruhi terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sungguh dan sejujur-jujurnya.

* Wajib

1. Nama lengkap *

2. Kelas *

Tandai satu oval saja.

☐ IV A

☐ IV B

☐ V A

☐ V B

3. Hari/Tanggal Pengisian Kuesioner *

Contoh: 7 Januari 2019

4. Usia *

5. Jenis kelamin *

Tandai satu oval saja.

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

6. Berat badan *

7. Tinggi badan *

Petunjuk Pengisian Angket

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

A. Data Responden

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

Tandai satu oval saja.

☐ Rp.0 - Rp. 5000

☐ Rp.6.000 - Rp. 10.000

☐ Rp.11.000 - Rp. 15.000

☐ Rp.16.000 - Rp. 20.000

☐ Rp. 21.000 s

9. 2. Apa pendidikan terakhir orang tua Anda? *

Tandai satu oval saja.

☐ Sekolah Dasar sederajat

☐ SLTP sederajat

☐ SLTA sederajat

☐ D1/D2/D3 sederajat

☐ S1 sederajat

☐ S2/S3 sederajat

10. 3. Apakah pekerjaan orang tua Anda? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ PNS
☐ Wirausaha
☐ Karyawan
☐ Buruh
☐ Tidak bekerja

11. 4. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Daratan Tinggi
☐ Daratan Rendah

12. 5. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Perkotaan
☐ Pinggir kota
☐ Pedesaan

13. 6. Anda tinggal bersama? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Orang tua kandung
☐ Kakek atau nenek
☐ Kerabat atau saudara
☐ Orang tua wali
☐ Yang lain:

B. Penggunaan Media Digital

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

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

16. 3 Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, Instagram, dan lainnya). *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

17. 4 Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

18. 5 Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). Untuk bertukar informasi dengan teman. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

19. 6 Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

20. 7 Saya menggunakan aplikasi media social untuk berkomunikasi Lebih dari 20 kali sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

21. 8 Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

22. 9 Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

23. 10 Saya belajar melalui media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

24. 11 Saya menggunakan media digital (seperti: Laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

25. 12 Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

26. 13 Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

27. 14 Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

28. 15 Saya mengakses Internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

29. 16 Saya mengakses Internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

30. 17 Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

31. 18 Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

32. 19 Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

33. 20 Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

34. 21 Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

35. 22 Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

36. 23 Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

37. 24 Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

C. Aktivitas Jasmani

38. 25. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

44. 31. Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK. *

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai.

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

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

52. Berjalan pelan/santai

Centang semua yang sesuai.

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

53. **Hembersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)**

Centang semua yang sesuai.

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

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

Centang semua yang sesuai.

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

55. **Hemasak**

Centang semua yang sesuai.

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

56. **Belajar**

Centang semua yang sesuai.

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

57. **Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)**

Centang semua yang sesuai.

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

58. **Lainnya aktivitas diatas :**

Centang semua yang sesuai.

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

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

59. **Berjalan agak cepat**

Centang semua yang sesuai.

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

60. **Bersepeda**

Centang semua yang sesuai.

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

61. **Berenang**

Centang semua yang sesuai.

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

62. Jogging

Centang semua yang sesuai

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

63. Lompat tali

Centang semua yang sesuai

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

64. Lainnya aktivitas diatas :

Centang semua yang sesuai

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

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

65. Berjalan cepat

Centang semua yang sesuai

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

66. Sepak bola

Centang semua yang sesuai

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

67. Futsal

Centang semua yang sesuai

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

68. Voli

Centang semua yang sesuai

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

69. Bulu tangkis

Centang semua yang sesuai

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

70. Basket

Centang semua yang sesuai

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

71. Tenis meja/lapangan

Penting semua yang sesuai

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

72. Bermain kasti/baseball/softball

Penting semua yang sesuai

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

73. Bermain kasti/baseball/softball

Penting semua yang sesuai

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

74. Bela diri (seperti: pencaksilat, karate, taekwondo)

Penting semua yang sesuai

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

75. Lainnya aktivitas diatas :

Penting semua yang sesuai

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

Setelah selesai, Anda dapat mengklik 'KIRIM' setelah mengisi kuesioner diatas. Terimakasih, semoga kita selalu dalam keadaan sehat. SALAM OLAHRAGA!
Anda telah menjadi bagian dari penelitian kami yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Lampiran 7. Form Instrumen

Form Aktivitas Jasmani Sekolah Dasar

U.S Department of Health and Human Service dalam Andriyani (2014: 62) Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang di hasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan.

Arifianto, Media digital adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain.

Kuesioner ini bukan tes jadi tidak dipengaruhi terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sungguh dan sejujur-jujurnya.

* Wajib

1. Nama lengkap *

2. Kelas *

Tandai satu oval saja.

☐ IV A

☐ IV B

☐ V A

☐ V B

3. Hari/Tanggal Pengisian Kuesioner *

Contoh: 7 Januari 2019

4. Usia *

5. Jenis kelamin *

Tandai satu oval saja.

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

6. Berat badan *

7. Tinggi badan *

Petunjuk Pengisian Angket

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

A. Data Responden

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

Tandai satu oval saja.

☐ Rp.0 - Rp. 5000

☐ Rp.6.000 - Rp. 10.000

☐ Rp.11.000 - Rp. 15.000

☐ Rp.16.000 - Rp. 20.000

☐ Rp. 21.000 s

9. 2. Apa pendidikan terakhir orang tua Anda? *

Tandai satu oval saja.

☐ Sekolah Dasar sederajat

☐ SLTP sederajat

☐ SLTA sederajat

☐ D1/D2/D3 sederajat

☐ S1 sederajat

☐ S2/S3 sederajat

10. 3. Apakah pekerjaan orang tua Anda? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ PNS
☐ Wirausaha
☐ Karyawan
☐ Buruh
☐ Tidak bekerja

11. 4. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Daratan Tinggi
☐ Daratan Rendah

12. 5. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Perkotaan
☐ Pinggir kota
☐ Pedesaan

13. 6. Anda tinggal bersama? *

Tandai satu oval saja.

- ☐ Orang tua kandung
☐ Kakek atau nenek
☐ Kerabat atau saudara
☐ Orang tua wali
☐ Yang lain:

B. Penggunaan Media Digital

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

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

16. 3 Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, Instagram, dan lainnya). *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

17. 4 Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

18. 5 Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). Untuk bertukar informasi dengan teman. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

19. 6 Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

20. 7 Saya menggunakan aplikasi media social untuk berkomunikasi Lebih dari 20 kali sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

21. 8 Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

22. 9 Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

23. 10 Saya belajar melalui media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

24. 11 Saya menggunakan media digital (seperti: Laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

25. 12 Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

26. 13 Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

27. 14 Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

28. 15 Saya mengakses Internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

29. 16 Saya mengakses Internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari satu setengah jam (1,5 jam) sehari. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

30. 17 Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

31. 18 Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital. *

Centang semua yang sesuai

- ☐ Ya
☐ Tidak

32. 19 Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

33. 20 Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

34. 21 Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

35. 22 Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

36. 23 Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

37. 24 Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

C. Aktivitas Jasmani

38. 25. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. *

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

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

Centang semua yang sesuai

☐ Ya
☐ Tidak

43. 30. Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan. *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
44. 31. Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK. *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
45. 32. Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private. *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
46. 33. Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktifitas jasmani (seperti: bermain sepakbola/bola basket). *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
47. 34. Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas. *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
48. 35. Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah. *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
49. 36. Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline). *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
50. 37. Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani. *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak
51. 38. Aktivitas Jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline). (online/offline). *
- Centang semua yang sesuai.*
- ☐ Ya
☐ Tidak

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

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

52. Berjalan pelan/santai

Centang semua yang sesuai.

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

53. **Hembersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)**

Centang semua yang sesuai.

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

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

Centang semua yang sesuai.

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

55. **Hemasak**

Centang semua yang sesuai.

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

56. **Belajar**

Centang semua yang sesuai.

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

57. **Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)**

Centang semua yang sesuai.

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

58. **Lainnya aktivitas diatas :**

Centang semua yang sesuai.

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

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

59. **Berjalan agak cepat**

Centang semua yang sesuai.

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

60. **Bersepeda**

Centang semua yang sesuai.

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

61. **Berenang**

Centang semua yang sesuai.

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

62. Jogging

Centang semua yang sesuai

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

63. Lompat tali

Centang semua yang sesuai

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

64. Lainnya aktivitas diatas :

Centang semua yang sesuai

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

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

65. Berjalan cepat

Centang semua yang sesuai

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

66. Sepak bola

Centang semua yang sesuai

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

67. Futsal

Centang semua yang sesuai

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

68. Voli

Centang semua yang sesuai

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

69. Bulu tangkis

Centang semua yang sesuai

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

70. Basket

Centang semua yang sesuai

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

71. Tenis meja/lapangan

Penting semua yang sesuai.

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

72. Bermain kasti/baseball/softball

Penting semua yang sesuai.

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

73. Bermain kasti/baseball/softball

Penting semua yang sesuai.

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

74. Bela diri (seperti: pencaksilat, karate, taekwondo)

Penting semua yang sesuai.

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

75. Lainnya aktivitas diatas :

Penting semua yang sesuai.

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

Setelah selesai, Anda dapat mengklik 'KIRIM' setelah mengisi kuesioner diatas. Terimakasih, semoga kita selalu dalam keadaan sehat. SALAM OLAHRAGA!
Anda telah menjadi bagian dari penelitian kami yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Lampiran 8. Contoh Form Uji Validitas yang Sudah Diisi

Petunjuk Pengisian Angket

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

A. Data Responden

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

☒ Rp.0 - Rp. 5000

☐ Rp.6.000 - Rp. 10.000

☐ Rp.11.000 - Rp. 15.000

☐ Rp.16.000 - Rp. 20.000

☐ Rp. 21.000 ≤

2. Apa pendidikan terakhir orang tua Anda? *

☐ Sekolah Dasar sederajat

☐ SLTP sederajat

☐ SLTA sederajat

☒ D1/D2/D3 sederajat

☐ S1 sederajat

☐ S2/S3 sederajat

3. Apakah pekerjaan orang tua Anda? *

☐ PNS

☐ Wirausaha

☐ Karyawan

☒ Buruh

☐ Tidak bekerja

4. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

☐ Daratan Tinggi

☒ Daratan Rendah

5. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

- ☐ Perkotaan
- ☒ Pinggir kota
- ☐ Pedesaan

6. Anda tinggal bersama? *

- ☒ Orang tua kandung
- ☐ Kakek atau nenek
- ☐ Kerabat atau saudara
- ☐ Orang tua wali
- ☐ Yang lain:

B. Penggunaan Media Digital

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

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

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

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

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

- ☒ Ya
- ☐ Tidak

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

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

7 Saya menggunakan aplikasi media social untuk berkomunikasi Lebih dari 20 kali sehari. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

10 Saya belajar melalui media digital. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

12 Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

13 Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

14 Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

17 Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

19 Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

21 Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang. *

☒ Ya

☐ Tidak

22 Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan. *

☐ Ya

☒ Tidak

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

☐ Ya

☒ Tidak

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

☐ Ya

☒ Tidak

C. Aktivitas Jasmani

25. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. *

☒ Ya

☐ Tidak

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

☐ Ya

☒ Tidak

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

☒ Ya

☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

31. Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

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

Berjalan pelan/santai

- ☐ 1 kali seminggu
☐ 2 kali seminggu
☒ 3 kali seminggu
☐ 4 kali seminggu

Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)

- ☐ 1 kali seminggu
☐ 2 kali seminggu
☐ 3 kali seminggu
☒ 4 kali seminggu

Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)

- ☐ 1 kali seminggu
☐ 2 kali seminggu
☐ 3 kali seminggu
☒ 4 kali seminggu

Memasak

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☒ 4 kali seminggu

Belajar

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☒ 4 kali seminggu

Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☒ 4 kali seminggu

Lainnya aktivitas diatas :

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

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

Berjalan agak cepat

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bersepeda

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Berenang

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Jogging

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Lompat tali

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Lainnya aktivitas diatas :

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

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

Berjalan cepat

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Sepak bola

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Futsal

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Voli

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bulu tangkis

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Basket

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

Tenis meja/lapangan

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

Bermain kasti/baseball/softball

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bermain kasti/baseball/softball

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bela diri (sperti: pencaksilat, karate, taekwondo)

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Lainnya aktivitas diatas :

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Setelah selesai, Anda dapat mengklik 'KIRIM' setelah mengisi kuesioner diatas. Terimakasih, semoga kita selalu dalam keadaan sehat. SALAM OLAHRAGA!
Anda telah menjadi bagian dari penelitian kami yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

Lampiran 9. Contoh Form Instrumen yang Sudah Diisi

Petunjuk Pengisian Angket

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

A. Data Responden

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

☒ Rp.0 - Rp. 5000

☐ Rp.6.000 - Rp. 10.000

☐ Rp.11.000 - Rp. 15.000

☐ Rp.16.000 - Rp. 20.000

☐ Rp. 21.000 ≤

2. Apa pendidikan terakhir orang tua Anda? *

☐ Sekolah Dasar sederajat

☐ SLTP sederajat

☐ SLTA sederajat

☒ D1/D2/D3 sederajat

☐ S1 sederajat

☐ S2/S3 sederajat

3. Apakah pekerjaan orang tua Anda? *

☐ PNS

☐ Wirausaha

☐ Karyawan

☒ Buruh

☐ Tidak bekerja

4. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

☐ Daratan Tinggi

☒ Daratan Rendah

5. Letak geografi tempat tinggal Anda? *

- ☐ Perkotaan
- ☒ Pinggir kota
- ☐ Pedesaan

6. Anda tinggal bersama? *

- ☒ Orang tua kandung
- ☐ Kakek atau nenek
- ☐ Kerabat atau saudara
- ☐ Orang tua wali
- ☐ Yang lain:

B. Penggunaan Media Digital

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

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

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

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

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

- ☒ Ya
- ☐ Tidak

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

- ☐ Ya
- ☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

7 Saya menggunakan aplikasi media social untuk berkomunikasi Lebih dari 20 kali sehari. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

10 Saya belajar melalui media digital. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

12 Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

13 Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

14 Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

17 Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

19 Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online. *

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

21 Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang. *

☒ Ya

☐ Tidak

22 Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan. *

☐ Ya

☒ Tidak

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

☐ Ya

☒ Tidak

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

☐ Ya

☒ Tidak

C. Aktivitas Jasmani

25. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. *

☒ Ya

☐ Tidak

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

☐ Ya

☒ Tidak

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

☒ Ya

☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

31. Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK. *

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

- ☒ Ya
☐ Tidak

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

- ☐ Ya
☒ Tidak

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

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

Berjalan pelan/santai

- ☐ 1 kali seminggu
☐ 2 kali seminggu
☒ 3 kali seminggu
☐ 4 kali seminggu

Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)

- ☐ 1 kali seminggu
☐ 2 kali seminggu
☐ 3 kali seminggu
☒ 4 kali seminggu

Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)

- ☐ 1 kali seminggu
☐ 2 kali seminggu
☐ 3 kali seminggu
☒ 4 kali seminggu

Memasak

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☒ 4 kali seminggu

Belajar

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☒ 4 kali seminggu

Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)

- ☐ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☒ 4 kali seminggu

Lainnya aktivitas diatas :

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

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

Berjalan agak cepat

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bersepeda

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Berenang

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Jogging

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Lompat tali

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Lainnya aktivitas diatas :

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

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

Berjalan cepat

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Sepak bola

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Futsal

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Voli

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bulu tangkis

- ☐ 1 kali seminggu
- ☒ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Basket

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

Tenis meja/lapangan

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

Bermain kasti/baseball/softball

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bermain kasti/baseball/softball

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Bela diri (sperti: pencaksilat, karate, taekwondo)

- ☒ 1 kali seminggu
- ☐ 2 kali seminggu
- ☐ 3 kali seminggu
- ☐ 4 kali seminggu

Lampiran 10. Skor Angket Validitas Milik Anisa

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

39. Aktivitas Ringan							40. Aktivitas Sedang						41. Aktivitas Berat										
Jalan Santai	Mem bersihkan rumah	Men cuci	Me masak	Be lajar	Ber main	Lain nya	Jalan Agak Cepat	Ber sepeda	Be renang	Joging	Lompat Tali	Lain nya	Jalan Cepat	Sepak bola	Fut sal	Voli	Bulu tangkis	Bas ket	Te nis	kasti/ base ball	Bela diri	Permainan Tradisional	Lain nya
1	0	1	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	2	0	0	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2
2	4	2	4	3	2	0	4	4	2	4	2	0	4	4	1	1	3	1	2	1	3	3	0
1	2	1	2	0	1	0	3	4	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1
2	4	2	4	4	4	0	3	4	1	0	4	0	1	4	1	1	3	0	0	1	2	4	0
0	0	0	0	3	0	0	4	0	1	1	0	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0
2	1	2	1	3	3	0	2	3	0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	2
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	2	1	3	1	0	2	1	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0
3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	1	1	2	3	1	3	4	4	4	4
1	1	2	1	4	4	0	4	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0
1	3	1	4	4	2	0	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	2	4	1	4	0
1	0	1	0	4	2	2	2	4	1	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0
2	2	2	2	3	3	0	2	4	1	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
1	1	1	1	2	2	0	3	2	0	2	3	2	2	4	2	1	3	0	2	0	0	2	0
1	1	1	2	2	4	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
1	1	1	1	3	1	0	4	2	1	3	1	1	3	4	2	1	4	1	1	2	1	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	1	3	4

Lampiran 11. Skor Form Uji Validitas

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

39. Aktivitas Ringan							40. Aktivitas Sedang						41. Aktivitas Berat											
Jalan Santai	Mem bersihkan rumah	Men cuci	Me masak	Be lajar	Ber main	Lain nya	Jalan Agak Cepat	Ber sepeda	Be renang	Joging	Lompat Tali	Lain nya	Jalan Cepat	Sepak bola	Fut sal	Voli	Bulu tangkis	Bas ket	Te nis	kasti/ base ball	Bela diri	Permainan Tradisional	Lain nya	
2	4	2	4	4	4	4	3	4	1	0	4	0	1	4	1	1	3	0	0	1	2	4	0	
0	0	0	0	3	0	0	4	0	1	1	0	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
2	1	2	1	3	3	0	2	3	0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	2	
1	1	1	1	4	4	4	4	4	0	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	1	2	1	3	1	0	2	1	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	
3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	1	1	2	3	1	3	4	4	4	4	
1	1	2	1	4	4	0	4	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	
1	3	1	4	4	2	0	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	2	4	1	4	0	
1	0	1	0	4	2	2	2	4	1	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	
2	2	2	2	3	3	0	2	4	1	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
1	1	1	1	2	2	0	3	2	0	2	3	2	2	4	2	1	3	0	2	0	0	2	0	
1	1	1	2	2	4	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	
1	1	1	1	3	4	4	4	2	1	3	1	1	3	4	2	1	4	1	1	2	1	3	1	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	4	1	3	4	
2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	0	4	4	1	1	3	1	2	1	3	3	0	

Lampiran 12. Skor Form Penelitian

D. Penggunaan Media *Digital*

No	Jawaban Item																								Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	16
2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	18
4	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
5	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13
6	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	12
7	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	11
8	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	14
9	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	15
10	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12
11	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	11
12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	14
13	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	9
14	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	19
15	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	8
16	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18
17	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	11
18	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	17
19	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	14
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	20
21	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	17
22	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	13
23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	17
24	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	13
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
26	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	16

27	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	14
28	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
29	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7
30	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	18
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23
32	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	7
33	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	11
34	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	19
35	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	16
36	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	15
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	17
38	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	14
39	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	18
40	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	17
41	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	10
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
43	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17
44	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	12
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20
46	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	15
47	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18
48	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	18
49	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	15
50	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
51	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	8
52	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	14
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	20
54	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	7
55	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	13

56	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
57	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	11
58	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	12
59	1	1	3	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	21
60	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
61	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	15
62	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	9
63	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	13
64	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	16
65	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17
66	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17
67	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	13
68	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
69	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	13
70	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	10
71	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
72	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
73	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	19
74	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16
75	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	9

E. Aktivitas Jasmani

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

26	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
27	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	7
28	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	7
29	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	9
30	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11
32	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
33	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10
34	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12
35	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10
36	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	6
37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
38	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10
39	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
40	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	8
41	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	8
42	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	8
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12
44	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	7
45	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
46	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8
47	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10
48	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	11
49	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	10
50	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
51	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
52	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
53	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	7
54	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	6

65	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10
66	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9
67	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
68	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	8
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12
61	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
63	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	8
64	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6
65	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	9
66	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
68	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	10
69	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
70	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
71	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9
72	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11
73	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
74	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	8
75	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11

No	40. Aktivitas Sedang											Jumlah 4
	Jalan Cepat	Sepakbola	Futsal	Voli	Bulutangkis	Basket	Tenis	kasti/baseball	Beladiri	Permainan Tradisional	Lainnya	
1	4	4	2	1	1	1	0	1	1	0	2	17
2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	4
3	1	2	1	3	2	1	1	1	1	0	2	15
4	1	2	0	0	4	0	0	0	1	0	0	8
5	3	0	0	0	2	0	0	1	0	0	1	7
6	2	3	1	2	3	1	1	1	1	0	2	17
7	1	2	1	1	4	1	1	1	0	0	0	12
8	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	12
9	2	2	1	1	3	1	1	1	1	0	2	15
10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
11	4	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	15
12	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	12
15	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3
16	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
17	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	13
18	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
21	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
22	1	1	0	1	2	1	0	1	1	0	1	9
23	1	2	1	0	1	1	0	2	0	0	0	8
24	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7
25	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4

26	2	1	1	1	3	1	1	1	2	0	3	16
27	3	1	1	1	1	1	1	1	3	0	4	17
28	4	1	0	1	1	1	0	1	0	0	2	11
29	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	5
30	1	1	1	1	3	1	1	1	1	0	1	12
31	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
32	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9
33	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
34	1	2	1	1	2	3	1	2	1	0	3	17
35	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3
36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37	2	1	1	3	4	1	1	2	1	0	1	17
38	1	2	1	1	2	1	2	2	1	0	1	14
39	2	3	1	1	3	1	1	1	1	0	4	18
40	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
41	1	2	1	0	2	2	2	0	0	0	4	14
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
43	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0	1	7
44	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
45	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
46	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
47	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
48	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
49	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
50	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	9
51	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	4	15
52	4	2	0	2	1	0	0	0	0	0	2	11
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
54	1	1	1	1	2	1	1	2	0	0	0	10

55	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
56	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
57	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5
58	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
59	0	2	0	0	1	0	0	0	2	0	0	5
60	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	4	15
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
62	1	4	1	1	4	1	1	1	1	0	1	16
63	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	6
64	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	7
65	2	0	2	2	3	0	0	0	0	0	0	9
66	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	5
67	1	4	1	1	4	1	1	2	1	0	1	17
68	0	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	5
69	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	2	7
70	3	3	1	1	1	1	1	1	1	0	2	15
71	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
73	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	5
74	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	5
75	1	1	1	1	2	0	0	1	1	0	1	9

Lampiran 13. Diskriptif Data Uji Validitas

Reliability

Scale: penggunaan media digital

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	16	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	16	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,950	24

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
p1	,63	,500	16
p2	,44	,512	16
p3	,56	,512	16
p4	,69	,479	16
p5	,63	,500	16
p6	,81	,403	16
p7	,31	,479	16
p8	,50	,516	16
p9	,75	,447	16
p10	,44	,512	16
p11	,13	,342	16
p12	,31	,479	16
p13	,44	,512	16
p14	,44	,512	16
p15	,50	,516	16
p16	,25	,447	16
p17	,69	,479	16
p18	,63	,500	16
p19	,56	,512	16
p20	,50	,516	16
p21	,63	,500	16
p22	,56	,512	16
p23	,13	,342	16
p24	,38	,500	16

Item-Total Statistics						
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R tabel Df = 14 A =0,05	Keterangan
p1	11,25	57,267	,625	,948	,497	Valid
p2	11,44	55,729	,818	,945	,497	Valid
p3	11,31	56,096	,768	,946	,497	Valid
p4	11,19	57,763	,585	,948	,497	Valid
p5	11,25	57,533	,589	,948	,497	Valid
p6	11,06	58,596	,566	,948	,497	Valid
p7	11,56	57,596	,609	,948	,497	Valid
p8	11,38	57,183	,615	,948	,497	Valid
p9	11,13	57,850	,617	,948	,497	Valid
p10	11,44	57,729	,547	,949	,497	Valid
p11	11,75	59,133	,571	,949	,497	Valid
p12	11,56	55,863	,861	,945	,497	Valid
p13	11,44	57,996	,512	,949	,497	Valid
p14	11,44	56,796	,672	,947	,497	Valid
p15	11,38	57,050	,632	,948	,497	Valid
p16	11,63	56,783	,781	,946	,497	Valid
p17	11,19	57,763	,585	,948	,497	Valid
p18	11,25	57,400	,607	,948	,497	Valid
p19	11,31	56,763	,677	,947	,497	Valid
p20	11,38	55,983	,776	,946	,497	Valid
p21	11,25	57,267	,625	,948	,497	Valid
p22	11,31	57,563	,569	,949	,497	Valid
p23	11,75	59,133	,571	,949	,497	Valid
p24	11,50	56,267	,764	,946	,497	Valid

Reliability

Scale: aktivitas jasmani

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	16	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	16	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,961	38

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
p25	,38	,500	16
p26	,38	,500	16
p27	,44	,512	16
p28	,25	,447	16
p29	,56	,512	16
p30	,50	,516	16
p31	,50	,516	16
p32	,63	,500	16
p33	,56	,512	16
p34	,56	,512	16
p35	,56	,512	16
p36	,44	,512	16
p37	,50	,516	16
p38	,63	,500	16
p39a	1,44	1,031	16
p39b	1,75	1,528	16
p39c	1,56	1,031	16
p39d	1,88	1,586	16
p39e	3,13	1,088	16
p39f	2,81	1,471	16
p39g	1,63	1,962	16
p40a	2,94	1,289	16
p40b	2,69	1,537	16
p40c	1,13	1,258	16
p40d	2,13	1,500	16
p40e	1,38	1,360	16
p40f	1,06	1,611	16
p41a	2,56	1,504	16
p41b	2,38	1,668	16
p41c	1,06	,998	16
p41d	1,06	1,124	16
p41e	1,81	1,471	16
p41f	,56	,512	16
p41g	,94	,929	16
p41h	1,44	1,413	16
p41i	1,06	1,124	16
p41j	2,13	1,310	16
p41k	,88	1,408	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R tabel Df = 14 A =0,05	Keterangan
p25	47,88	718,383	,631	,960	,497	Valid
p26	47,88	718,383	,631	,960	,497	Valid
p27	47,81	719,762	,564	,960	,497	Valid
p28	48,00	720,533	,616	,960	,497	Valid
p29	47,69	720,629	,532	,960	,497	Valid
p30	47,75	719,267	,578	,960	,497	Valid
p31	47,75	719,267	,578	,960	,497	Valid
p32	47,63	717,183	,676	,960	,497	Valid
p33	47,69	716,762	,675	,960	,497	Valid
p34	47,69	714,762	,749	,960	,497	Valid
p35	47,69	718,229	,621	,960	,497	Valid
p36	47,81	718,829	,598	,960	,497	Valid
p37	47,75	718,200	,617	,960	,497	Valid
p38	47,63	718,650	,620	,960	,497	Valid
p39a	46,81	692,696	,770	,959	,497	Valid
p39b	46,50	665,467	,859	,958	,497	Valid
p39c	46,69	695,563	,716	,959	,497	Valid
p39d	46,38	665,583	,824	,958	,497	Valid
p39e	45,13	697,583	,640	,959	,497	Valid
p39f	45,44	685,063	,628	,960	,497	Valid
p39g	46,63	667,183	,636	,960	,497	Valid
p40a	45,31	686,762	,697	,959	,497	Valid
p40b	45,56	678,796	,679	,959	,497	Valid
p40c	47,13	689,317	,676	,959	,497	Valid
p40d	46,13	681,983	,655	,959	,497	Valid
p40e	46,88	681,983	,728	,959	,497	Valid
p40f	47,19	684,829	,571	,960	,497	Valid
p41a	45,69	690,629	,539	,960	,497	Valid
p41b	45,88	681,317	,591	,960	,497	Valid
p41c	47,19	695,762	,737	,959	,497	Valid
p41d	47,19	685,629	,827	,958	,497	Valid
p41e	46,44	675,996	,750	,959	,497	Valid
p41f	47,69	718,096	,625	,960	,497	Valid
p41g	47,31	705,029	,601	,960	,497	Valid
p41h	46,81	676,429	,777	,958	,497	Valid
p41i	47,19	696,696	,633	,959	,497	Valid
p41j	46,13	675,717	,853	,958	,497	Valid
p41k	47,38	693,850	,535	,960	,497	Valid

Lampiran 14. Diskriptif Data dan Frekuensi Data

Frequencies

		Statistics	
		Penggunaan media <i>digital</i>	Aktivitas jasmani
N	Valid	75	75
	Missing	0	0
Mean		14,4133	44,2400
Median		15,0000	44,0000
Mode		17,00	38,00
Std. Deviation		4,73656	11,16926
Variance		22,435	124,752
Minimum		1,00	19,00
Maximum		23,00	66,00

Frequency Table

		Penggunaan media <i>digital</i>			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	1,00	2	2,7	2,7	2,7
	6,00	1	1,3	1,3	4,0
	7,00	4	5,3	5,3	9,3
	8,00	2	2,7	2,7	12,0
	9,00	3	4,0	4,0	16,0
	10,00	2	2,7	2,7	18,7
	11,00	5	6,7	6,7	25,3
	12,00	4	5,3	5,3	30,7
	13,00	7	9,3	9,3	40,0
	14,00	6	8,0	8,0	48,0
	15,00	5	6,7	6,7	54,7
	16,00	5	6,7	6,7	61,3
	17,00	8	10,7	10,7	72,0
	18,00	6	8,0	8,0	80,0
	19,00	6	8,0	8,0	88,0
	20,00	4	5,3	5,3	93,3
	21,00	2	2,7	2,7	96,0
	23,00	3	4,0	4,0	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

		Aktivitas jasmani			Cumulative Percent
Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	
	19,00	1	1,3	1,3	1,3
	21,00	1	1,3	1,3	2,7
	26,00	3	4,0	4,0	6,7
	27,00	2	2,7	2,7	9,3
	29,00	1	1,3	1,3	10,7
	30,00	1	1,3	1,3	12,0
	31,00	1	1,3	1,3	13,3
	32,00	1	1,3	1,3	14,7
	33,00	1	1,3	1,3	16,0
	34,00	1	1,3	1,3	17,3
	35,00	1	1,3	1,3	18,7
	36,00	3	4,0	4,0	22,7
	37,00	2	2,7	2,7	25,3
	38,00	5	6,7	6,7	32,0
	39,00	2	2,7	2,7	34,7
	40,00	4	5,3	5,3	40,0
	41,00	2	2,7	2,7	42,7
	42,00	2	2,7	2,7	45,3
	43,00	2	2,7	2,7	48,0
	44,00	2	2,7	2,7	50,7
	45,00	4	5,3	5,3	56,0
	46,00	4	5,3	5,3	61,3
	47,00	3	4,0	4,0	65,3
	48,00	3	4,0	4,0	69,3
	49,00	1	1,3	1,3	70,7
	50,00	2	2,7	2,7	73,3
	51,00	1	1,3	1,3	74,7
	53,00	3	4,0	4,0	78,7
	56,00	2	2,7	2,7	81,3
	57,00	3	4,0	4,0	85,3
	58,00	2	2,7	2,7	88,0
	59,00	1	1,3	1,3	89,3
	61,00	2	2,7	2,7	92,0
	62,00	1	1,3	1,3	93,3
	63,00	1	1,3	1,3	94,7
	64,00	2	2,7	2,7	97,3
	65,00	1	1,3	1,3	98,7

66,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Lampiran 15. Uji Normalitas

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penggunaan media <i>digital</i>	75	100,0%	0	0,0%	75	100,0%
aktivitas jasmani	75	100,0%	0	0,0%	75	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penggunaan media <i>digital</i>	,094	75	,097	,969	75	,066
aktivitas jasmani	,067	75	,200*	,982	75	,382

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16. Uji Linieritas dan Uji Kebrartian Regresi

Regression

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

a. Dependent Variable: aktivitas jasmani

b. All requested variables entered.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,104 ^a	,011	-,003	11,18504

a. Predictors: (Constant), penggunaan media digital

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	99,014	1	99,014	,791	,377 ^b
	Residual	9132,666	73	125,105		
	Total	9231,680	74			

a. Dependent Variable: aktivitas jasmani

b. Predictors: (Constant), penggunaan media digital

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	47,760	4,162		11,475	,000
penggunaan media digital	-,244	,275	-,104	-,890	,377

a. Dependent Variable: aktivitas jasmani

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
aktivitas jasmani * penggunaan media digital	Between Groups	(Combined)	942,088	17	55,417	,381	,985
	Within Groups	Linearity	99,014	1	99,014	,681	,413
		Deviation from Linearity	843,074	16	52,692	,362	,986
	Total		9231,680	74	145,431		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
aktivitas jasmani * penggunaan media digital	-,104	,011	,319	,102











Lampiran 17. Analisis Korelasi

Correlations			
penggunaan media <i>digital</i>	Pearson Correlation	penggunaan media <i>digital</i>	aktivitas jasmani
	Sig. (2-tailed)	1	-,104
	N	75	75
aktivitas jasmani	Pearson Correlation	-,104	1
	Sig. (2-tailed)	,377	
	N	75	75


Lampiran 18. Kartu Bimbingan

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

Nama Mahasiswa : Muklas Septiandaru
NIM : 16604221066
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : POR
Pembimbing : Dra. A Erlina Listyarini, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	27 Januari 2020	Judul Skripsi	
2.	29 Januari 2020	Bab I	
3.	3 Februari 2020	Latar Belakang	
4.	23 Februari 2020	Bab II	
5.	10 Maret 2020	Kajian Pustaka	
6.	18 Maret 2020	Bab III	
7.	27 April 2020	Metode dan Populasi	
8.	25 Mei 2020	Instrumen	
9.	14 Juni 2020	Bab IV Hasil dan Pembahasan	
10.	10 Sept 2020	Bab V Kesimpulan dan Saran	

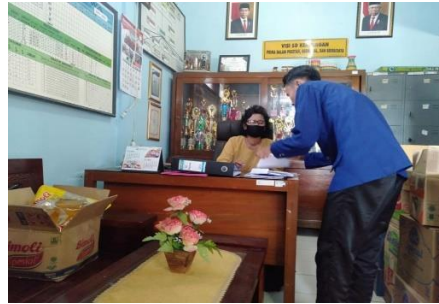
Mengetahui
Koord. Prodi PGSD Penjas.


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

Lampiran 19. Dokumentasi



Gambar SD Negeri Kentungan



Penyerahan Surat Penelitian