

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS
JASMANI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS 4 DAN 5 TAHUN AJARAN 2020/2021 DI SD
NEGERI CEMOROHARJO KECAMATAN
PAKEM KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Ariya Cittaadhitteyya Putra
NIM. 16604221068

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

2022

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS
JASMANI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
4 DAN 5 TAHUN AJARAN 2020/2021 DI SD NEGERI
CEMOROHARJO KECAMATAN
PAKEM KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Ariya Cittaadhitteyya Putra
NIM. 16604221068

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

Yogyakarta, 24Desember2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 198110212006041001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ariya Cittaadhitteyya Putra
NIM : 16604221068
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 Tahun Ajaran 2020/2021 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

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

Yogyakarta, 24 Desember 2021
Yang Menyatakan,



Ariya Cittaadhitteyya Putra
NIM. 16604221068

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 4 DAN 5 TAHUN AJARAN 2020/2021 DI SD NEGERI CEMOROHARJO KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN




Disusun Oleh:

Ariya Cittaadhitteyya Putra
NIM. 16604221068

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 12 Januari 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji		27 Januari 2022
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		26 Januari 2022
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. Penguji Utama		25 Januari 2022

Yogyakarta, Februari 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Hanya ada dua pilihan untuk memenangkan kehidupan: keberanian, atau keikhlasan. Jika tidak berani, ikhlaslah menerimannya. jika tidak ikhlas, beranilah mengubahnya. (Lenang Manggala)
2. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu harus menciptakan. (Chris Grosser)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tercinta terkasih tersayang Bapak dan Ibu terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya selama ini. Kerja keras kalian yang membawaku sampai di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Seluruh keluarga besar yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungannya baik dalam keadaan suka maupun duka.

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS
JASMANI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS 4 DAN 5 TAHUN AJARAN 2020/2021 DI SD
NEGERI CEMOROHARJO KECAMATAN
PAKEM KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Ariya Cittaadhitteyya Putra
NIM. 16604221068

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Hubungan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. (2) Hubungan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. (3) Hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

Jenis penelitian ini yaitu korelasional. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 44 siswa yang diambil dengan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket dan tes TKJI usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai $r_{xy} = -0,772$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai $r_{xy} = 0,659$ dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai $R_{x_1.x_2.y}$ sebesar 0,809 dan nilai *sig.* $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: penggunaan media digital, aktivitas jasmani, kebugaran jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem 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. Bapak Saryono, S.Pd.Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koord. Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Guru PJOK dan siswa SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 24Desember20211
Penulis,



Ariya Cittaadhitteyya Putra
NIM. 16604221068

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Media Digital	10
2. Hakikat Aktivitas Jasmani	17
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	30
4. Karakteristik Peserta Didik SD Kelas 4 dan 5	53
B. Kajian Penelitian yang Relevan	59
C. Kerangka Berpikir	62
D. Hipotesis Penelitian	66
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	67
B. Tempat dan Waktu Penelitian	68
C. Populasi dan Sampel Penelitian	68
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	68
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	69
F. Validitas dan Reliabilitas	74
G. Teknik Analisis Data	75

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	58
2. Hasil Uji Prasyarat	85
3. Hasil Uji Hipotesis	86
B. Pembahasan	91
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	97
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	98
B. Implikasi	98
C. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	110

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani.....	38
Gambar 2. Desain Penelitian	67
Gambar 3. Diagram Batang Penggunaan Media Digital Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.....	81
Gambar 4. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	83
Gambar 5. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Aktivitas Jamani untuk Anak	24
Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik.....	29
Tabel 3. Jumlah Sampel Penelitian.....	68
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penggunaan Media Digital.....	70
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Jasmani	71
Tabel 6. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	72
Tabel 7. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	72
Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	73
Tabel 9. Norma Penilaian	76
Tabel 10. Deskriptif Statistik Penggunaan Media Digital Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.....	80
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Digital Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.....	81
Tabel 12. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	82
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	82
Tabel 14. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	84
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	84

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas.....	85
Tabel 17. Hasil Uji Linieritas.....	86
Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	87
Tabel 19. Hasil Analisis Parsial	88
Tabel 20. Hasil Analisis Uji F (Simultan)	90

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Prosedur Tes Kebugaran Jasmani untuk Usia 10-12 Tahun.....	111
Lampiran 2. Angket Penelitian	117
Lampiran 3. Data Penelitian Aktivitas Jasmani	121
Lampiran 4. Data Penelitian Penggunaan Media Digital.....	123
Lampiran 5. Data Kebugaran Jasmani.....	125
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	129
Lampiran 7. Uji Normalitas	131
Lampiran 8. Uji Linearitas	132
Lampiran 9. Uji Korelasi (Regresi)	133
Lampiran 10. Tabel t.....	135
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di era globalisasi yang modern ini sudah melesat tinggi entah, siapapun, dan dimanapun dapat mengakses media teknologi yang sudah canggih. Salah satunya adalah media internet yang dapat membantu masyarakat atau para pelajar mempelajari ataupun mengetahui informasi seputar kebudayaan, teknologi, dan lain-lain yang ada di Indonesia maupun informasi yang belum diketahuinya. Tidak dapat dipungkiri teknologi informasi dan komunikasi menjadi ujung tombak di era globalisasi yang kini melanda hampir di seluruh dunia.

Berdasarkan laporan terbaru *We Are Social*, pada tahun 2020 disebutkan bahwa ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia. Dibandingkan tahun sebelumnya, ada kenaikan 17% atau 25 juta pengguna internet di Indonesia. Berdasarkan total populasi Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka itu artinya 64% setengah penduduk Indonesia telah merasakan akses ke dunia maya. Jaringan penghubung internet setiap harinya diakses melalui komputer desktop 9,6%, komputer laptop 17,2%, *smartphone* 93,9%, tablet 5,2%. Menurut perkiraan dalam satu hari rata-rata waktu yang dibutuhkan dalam menggunakan internet selama; 14,1 % lebih dari 3-4 jam, 13,4% lebih dari 2-3 jam, 13% lebih dari 1-2 jam. Alasan utama penggunaan internet yaitu 16,4% komunikasi lewat pesan, 19,1% sosial media, 15,2% mengisi waktu luang. Dari data tersebut penggunaan internet melalui *smartphone* sangat mendominasi penggunaan

perangkat penghubung internet setiap harinya, sementara konten internet (media sosial) yang paling sering dikunjungi antara lain; Facebook 50,7%, Instagram 17,8%, Youtube 15,1%, twitter 1,7%, LinkedIn 0,4% lain-lain 7,1%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa penggunaannya kebanyakan adalah pada usia produktif, dan juga pada usis-usia pelajar sekolah (Yusup, dkk, 2019: 218).

Media sosial tercatat mampu membuat anak dan remaja mendapatkan kemudahan ketika harus menyelesaikan tugas sekolah. Media sosial di sisi lain juga terbukti memberikan dampak buruk kepada mereka dengan tersedianya informasi yang seharusnya belum boleh diperoleh, dan terhubungkannya anak-anak dan remaja tersebut dengan individu atau kelompok yang dapat membahayakan kehidupannya. Media sosial memiliki kemampuan menyebarkan informasi tentang apapun dengan cepat pada jaringan yang sangat luas, dan ketika informasi itu tersebar, pemilik informasi pertama yang menaruhnya dalam jaringan (*posting*) tidak dapat menariknya kembali atau menghapusnya dari anggota jaringan yang menerimanya (Anwar & Rusmana, 2017: 204).

Di era globalisasi dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, penyebaran informasi serta akses telekomunikasi dan transportasi semakin lebih cepat dan mudah. Tidak dapat dipungkiri hal tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung mempunyai dampak bagi masyarakat, baik itu berdampak positif ataupun negatif. Dampaknya tidak terbatas terhadap kalangan tertentu saja, namun telah meluas ke semua kalangan. Dampak positif diantaranya membantu memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berinteraksi dengan orang lain, seseorang tinggal menggunakan

handphone. 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, contohnya seseorang lebih nyaman bermain *game online* di komputer daripada bermain bola di lapangan.

Gaya hidup siswa sekarang berbeda jauh dengan gaya hidup siswa sebelumnya, perbedaan yang sangat menonjol yaitu ketidakaktifan bergerak dan cenderung pasif, serta mengakibatkan penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi sekolah. Untuk itu salah satu tantangan guru atau pendidik sekarang ini adalah bagaimana gaya hidup aktif dan sehat dapat terwujud atau menjadi kenyataan pada semua lapisan masyarakat tanpa memandang usia dan jenis kelamin, seberapa baik anak-anak dipersiapkan agar terbiasa aktif dan mampu mempertahankan kesehatannya sepanjang hidupnya.

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

sebagainya (Efendi & Widodo, 2021: 2). Masalah seperti ini sudah meluas di kalangan siswa, dimana kenyataan yang ada gaya hidupnya kurang aktif, cenderung malas melakukan gerak atau aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, dan alasan yang menonjol yaitu dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menjadi salah satu faktor penyebabnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, diperoleh keterangan bahwa sebagian besar peserta didik sering memainkan *game online* melalui *handphone* minimal 1 jam setiap hari. Siswa sering melakukan atau menggunakan internet seperti bermain *game online* dan semacamnya hingga larut malam, dan tidak membatasi waktu. Peserta didik lebih menyukai bermain *game online* daripada aktivitas yang lain misalnya olahraga atau mengikuti ekstrakurikuler. Intensitas yang tinggi dalam bermain *game online* dapat membuat peserta didik kecanduan, sehingga berdampak pada kemalasan peserta didik untuk beraktivitas.

Penelitian Sari & Mitsalia (2016) melaporkan bahwa rata-rata anak menggunakan *gadget* untuk bermain *game* daripada menggunakan untuk hal lainnya. Hanya sedikit yang menggunakan untuk menonton kartun dengan menggunakan *gadget*. Sebagai alat komunikasi, *handphone* memberikan manfaat bagi penggunanya untuk melakukan komunikasi jarak jauh dan *handphone* tersebut juga bisa digunakan sebagai hiburan bagi sebagian orang yang memiliki *handphone* fungsi tambahan selain untuk komunikasi jarak jauh berupa alat untuk memotret, merekam, permainan, Mp3, mendengarkan radio, menonton televisi bahkan layanan internet. Namun di samping alat komunikasi *handphone*

memberikan manfaat, *handphone* juga mempunyai aspek yang merugikan bagi kehidupan manusia. Apabila dicermati *handphone* bukan lagi alat komunikasi yang dimiliki oleh orang tua dan orang dewasa saja akan tetapi *handphone* tersebut sudah menjelajahi di kalangan anak-anak khususnya para pelajar. Tidak jarang dijumpai para siswa membawa *handphone* saat pergi ke sekolah dan sering juga dijumpai siswa ngobrol dan berbincang dengan menggunakan *handphone* sampai bermenit-menit bahkan sampai berjam-jam, salah satu sebabnya dikarenakan biaya menelpon cukup murah yang ditawarkan oleh operator telepon dan hal tersebut bisa saja akan mengganggu aktivitas belajar siswa.

Handphone merupakan alat komunikasi yang sifatnya audio visual. Sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari. *Handphone* yang semakin canggih menyediakan membuat anak keasyikan dengan permainan yang ada di *handphone* dan belajar anak menjadi tidak baik (Satrianawati, 2017: 53). Pada tahun 2016 *American Academy of Pediatrics* (AAP) mengeluarkan rekomendasi tentang pemakaian *gadget* pada anak, di antaranya menghindari pemakaian media digital pada anak di bawah usia 18 bulan dan penggunaan *gadget* tidak lebih dari satu jam dalam satu hari. Jadi penggunaan media teknologi seperti *gadget* perlu adanya pembatasan dan pengawasan oleh orang tua pada saat anak menggunakan *gadget* dimana saja, dan rata-rata bentuk penggunaan *gadget* pada anak usia dini hanya untuk bermain *game*, dan menonton *youtube*, berbeda dengan orang dewasa yang bentuk penggunaan *gadget*nya untuk *browsing*, *chatting*, sosial media, dan lain-lain. Penggunaan *gadget* pada anak usia dini kebanyakan dilakukan pada saat di rumah, misalkan pulang sekolah, pada saat makan, dan saat akan tidur.

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

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian besar peserta didik sering memainkan *game online* melalui *handphone* minimal 1 jam setiap hari.
2. Siswa sering melakukan atau menggunakan internet seperti bermain *game online* dan semacamnya hingga larut malam.

3. Peserta didik lebih menyukai bermain *gadget* daripada aktivitas olahraga, sehingga kurang melakukan aktivitas fisik.
4. Hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Penelitian ini menempatkan media digital dan aktivitas jasmani sebagai variabel bebas dan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada hubungan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman?

3. Apakah ada hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Hubungan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.
2. Hubungan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.
3. Hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai dampak penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani pada peserta didiknya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi guru untuk meningkatkan pemahaman mengenai dampak penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah mengenai dampak penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Media Digital

a. Hakikat Media

Perkembangan teknologi di era globalisasi saat ini sudah melesat tinggi entah, media sudah canggih dan beragam macam tersedia. Berdasarkan pendapat Smaldino, et al, (2014: 9) media diartikan sebagai sarana berkomunikasi dan sumber informasi. Pengertian ini mencakup semua hal yang memuat informasi di antara suatu sumber dan si penerima seperti televisi, video, diagram, bahan cetak, aplikasi, in erne , dan sejenisn a. Media dapa diseb sebagai media pembelajaran (*instructional media*) ketika memuat pesan dengan tujuan pembelajaran. *Association of Education and Communication Technology* (AECT), mengatakan bahwa media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi.

Selain itu pendapat lain yang dikemukakan oleh Dewi, dkk., (2018: 96) men a akan bah a media adalah perantara atau pengantar, dan media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan merangsang terjadinya proses belajar pada si pembelajar (peserta didik) . Media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan (Astuti, dkk., 2017: 58). Pendapat Sumarsono, dkk., (2019: 3) bahwa media dapat digolongkan dalam beberapa macam, akan tetapi pada intinya media dapat di golongan menjadi media audio, media visual dan media gabungan dari

keduanya. Pendapat Purba, dkk., (2020: 37) mengartikan media sebagai apa saja yang dapat menyalurkan informasi dari sumber ke penerima informasi. Lebih lanjut, bahwa dalam konteks pendidikan, media biasa disebut sebagai fasilitas pembelajaran yang membawa pesan kepada pembelajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah alat bantu yang digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari pengirim ke penerima. Media sebagai alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran.

b. Pengertian Media Digital

Perkembangan zaman mengakibatkan semakin maraknya media, salah satunya media digital. Pendapat Husnaini, dkk., (2019: 65) bahwa kata digital berasal dari kata *digitus*, dalam bahasa Yunani berarti jari jemari. Jari jemari orang dewasa berjumlah sepuluh (10). Nilai sepuluh tersebut terdiri dari dua *radix*, yaitu 1 dan 0, oleh karena itu digital merupakan penggambaran dari suatu keadaan bilangan yang terdiri dari angka 0 dan 1 atau *off* dan *on*. Semua sistem komputer menggunakan sistem digital sebagai basis datanya yang dapat disebut juga dengan istilah *Bit (Binary Digit)*. Pendapat lain diungkapkan Gushevinalti, dkk., (2020: 83) menyatakan bahwa media digital merupakan bentuk media elektronik dan tidak menyimpan data dalam bentuk analog. Teknologi analog adalah suatu bentuk perkembangan teknologi sebelum teknologi digital.

Pengertian Laurens, dkk., (2021: 70) bahwa media digital dapat mengacu kepada aspek teknis (misalnya *harddisk* sebagai media penyimpan digital) dan

aspek transmisi (misalnya jaringan komputer untuk penyebaran informasi digital), namun dapat juga mengacu kepada produk akhirnya seperti video digital, audio digital, tanda tangan digital serta seni digital. Baroroh (2016: 54) menegaskan bahwa media digital merupakan salah satu media baru dalam bentuk *gadget*. Perkembangan *gadget* seiring dengan perkembangan zaman menjadi semakin canggih dan praktis untuk digunakan.

Pendapat Gogali, dkk., (2020: 182) bahwa media baru adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon genggam canggih. Dua kekuatan utama perubahan awalnya adalah komunikasi satelit dan pemanfaatan komputer. Kunci untuk kekuatan komputer yang besar sebagai sebuah mesin komunikasi terletak pada proses digitalisasi yang memungkinkan segala bentuk informasi dibawa dengan efisien dan saling berbaur. Nansen & Jayemanne (2016) menemukan hasil riset bahwa pengguna paling tinggi adalah remaja. Namun dengan keterangan lanjutan yang sangat penting bahwa keberadaan media digital seolah menjadi hal natural saat ini bagi siapapun. Atau dengan kata lain, segala usia, status ekonomi, wilayah, dan lapisan masyarakat sudah bisa menerima keberadaannya. Bahkan mereka mampu mengoperasikan secara otodidak. Misalnya diawali dengan pola asuh orang tua pada anak yang tidak membatasi interaksi dengan media.

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

- 1) Media baru mengabaikan batasan percetakan dan modal penyiaran dengan memungkinkan terjadinya percakapan antar banyak pihak.
- 2) Memungkinkan penerimaan secara simultan, perubahan dan penyebaran kembali obyek-obyek budaya.

- 3) Mengganggu tindakan komunikasi dari posisi pentingnya dari hubungan kewilayahan dari modernitas.
- 4) Menyediakan obyek global secara instan.
- 5) Memasukkan subyek modern/akhir modern ke dalam mesin aparat yang berjaringan.

Pendapat Pawestri (2020: 255) bahwa media sosial adalah fitur berbasis *website* yang dapat membentuk jaringan serta memungkinkan orang untuk berinteraksi dalam sebuah komunitas. Pada sosial media kita dapat melakukan berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan visual maupun audiovisual. Contohnya seperti *Twitter, Facebook, Blog, Forsquare* dan lainnya. Manfaat sosial media adalah menentukan personal branding yang diinginkan, mencari lingkungan yang tepat, mempelajari cara berkomunikasi, untuk konsistensi dan sebagai *Mix the media. Fantastic marketing result through Social media: e le d a ch TV a m e, he a ch hei mobile phones* .

Pendapat Rahmawati (2020: 98) bahwa Media bar mer pakan media yang pada saat ini sekarang sedang berkembang dan akan terus berkembang mengikuti perkembangan zaman. Media ini berkembang baik dalam segi eknologi, komunikasi, ma p n informasi . Pendapat lain diungkapkan Purwatiningsih & Soelistyowati (2021: 52) bahwa *New Media* atau media *online* didefinisikan sebagai produk dari komunikasi yang termediasi teknologi yang terdapat bersama dengan komputer digital. Definisi lain media *online* adalah media yang di dalamnya terdiri dari gabungan berbagai elemen. Itu artinya terdapat konvergensi media di dalamnya, dimana beberapa media dijadikan satu. Media digital kini sudah menjadi gaya hidup setiap kalangan karena dapat

membantu melakukan rutinitas termasuk dalam berkomunikasi. Jenis media digital yang sering digunakan saat ini yaitu *Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Path*, dan lain-lain yang dimana memiliki fungsi sama salah satunya komunikasi. Adapun fungsi lain yaitu dapat sebagai *sharing*, promosi, dan bisnis.

Kampanye literasi digital juga aktif disuarakan oleh masyarakat umum, lembaga non-profit, dan akademisi (Kurnia & Astuti, 2017: 150). Sebagian besar dari gerakan tersebut hadir karena adanya kekhawatiran terhadap dampak negatif dari media dan teknologi yang dikonsumsi. Oleh karena itu, mereka berpendapat bahwa perlu adanya tindakan preventif agar khalayak tidak mudah terpapar dampak negatif dari media. Arifianto & Juditha (2018: 55) menyatakan bahwa media digital yang sering didiskusikan memiliki ciri khas yang tidak dimiliki media lainnya yaitu:

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

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa media baru adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon genggam canggih. Dua kekuatan utama perubahan awalnya adalah komunikasi

satelit dan pemanfaatan komputer. Contoh media baru ialah internet, komputer, telepon genggam dan situs. Selain teknologi, media baru juga tidak dapat dipisahkan dengan dunia digital. Hal Ini disebabkan karena sebagian besar media baru didominasi oleh produk berteknologi digital yang seringkali memiliki karakteristik yang dapat dimanipulasi, bersifat jaringan, padat, mudah, interaktif dan tidak memihak. Contohnya internet, dari internet saja kita bisa mengambil banyak manfaat.

c. Dampak Media Digital

Jelas media baru memiliki kecepatan untuk melakukan sebuah interaksi, lebih efisien, lebih murah, lebih cepat untuk mendapatkan sebuah informasi terbaru dan *ter-update* informasinya. Coyne et al., (2013: 126) menyatakan pada pengguna media digital remaja, selain berselancar internet dan mendengarkan musik, media digital memberikan kepuasan otonomi, menciptakan identitas sosial, dan kebutuhan intimasi sebagaimana diinginkan. Penggunaan media digital guna proses pembelajaran dan pembelajaran berbasis penelitian merupakan salah satu komponen penting guna menyiapkan lulusan yang siap menghadapi tantangan abad 21 dan memasuki era masyarakat ekonomi asean (MEA). Hal ini sejalan dengan salah satu arah kebijakan umum Badan Perencanaan pembangunan nasional 2015-2019 (BPPN, 2014: 6) yang menyatakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kesejahteraan rakyat yang berkeadilan. Sumber daya manusia yang berkualitas salah satunya tercermin dari meningkatnya kompetensi siswa Indonesia dalam bidang Matematika, Sains, dan Literasi mahasiswa Indonesia (Subketi, 2016: 3).

Media baru digital juga mengekstensi perbincangan hingga tidak hanya pada sebuah ruang dan waktu, namun juga berbagai konteks. Contohnya komunikasi antara dosen-mahasiswa, dokter-pasien, atau atasan-karyawan; bukan hanya di kelas atau rumah sakit. Aktivitas peran dalam polimedia bisa berlanjut melalui grup *whatsapp* atau email. Komunikasi dokter dan pasien bisa terjadi bahkan ketika user telah berada di rumah atau sebuah kafe. Davison, et al., (2018: 225) mengistilalkannya sebagai *interactivity*, dimana interaksi bukan hanya melibatkan aspek sosial, namun juga aktivitas tekstual dan teknis.

Syuderajat (2017: 82) menyatakan bahwa sifat dari internet sebagai media komunikasi adalah transaksional, dalam artian terdapat interaksi antar individu secara intensif (terus-menerus) dan ada umpan balik (*feedback*) dari antar individu dalam setiap interaksi tersebut. Selain itu, terdapat partisipasi antar individu dengan mempertimbangkan untung/rugi dalam setiap interaksi. Internet juga dianggap memiliki kapasitas besar sebagai media baru. Pendapat Kaunang, dkk., (2021: 21) bahwa tidak hanya memperkecil jarak dalam mengkomunikasikan pesan, teknologi komputer dan internet juga telah berkembang dan mengeliminasi penggunaan koneksi kabel, namun tetap bias memfasilitasi transmisi informasi yang sangat cepat ke seluruh dunia.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa duplikasi dan penyebaran materi dari internet ini bisa mencapai jangkauan yang sangat luas. Satu orang khalayak bisa mengunduh kemudian menyebarkannya pada orang-orang dalam jaringan pertemanan atau jaringan kerjanya. Kemudian

pihak yang mendapatkan sebaran itu bisa menyebarkannya lagi pada orang-orang dalam jaringannya, dan seterusnya.

2. Hakikat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Manusia sebagaimana diciptakan untuk dapat bergerak, sudah menjadi kebutuhannya untuk melakukan aktivitas fisik. Mengonsumsi asupan untuk tubuh melalui makan dan minum tentu akan mengakibatkan masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan (*overweight*) jika tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik yang setara dengan asupan yang masuk. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2 (Chen, et al., 2016: 13). Pendapat Sudargo, et al., (2018: 41) bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker usus.

Pendapat Putri (2019: 280) bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan pekerjaan sehari-hari dengan efisien dan aktif dengan tidak merasa kelelahan yang berat dan tubuh masih memiliki energi yang cukup untuk kegiatan rekreasi. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kondisi fisik siswa untuk melakukan semua aktivitas tentunya kebugaran jasmani harus dijaga. Terdapat cara menjaga tubuh agar tetap memiliki kondisi fisik yang baik, maka siswa disarankan berolahraga secara teratur dan memperoleh asupan

makanan yang bergizi. Selain itu dalam kegiatan belajar dan mengajar dalam sekolah, terdapat dua kegiatan yang dapat diikuti oleh siswa yaitu kegiatan intrakurikuler atau kegiatan yang dilakukan oleh siswa pada jam sekolah, dan kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran sekolah, dan pelaksanaannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi di sekolah masing-masing. Kegiatan olahraga banyak dijadikan kegiatan ekstrakurikuler karena kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menjaga kondisi fisik seseorang, agar tubuh selalu bugar dan prima. Karena berolahraga memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh.

Andriyani, dkk., (2019: 27) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu, Ericsson (2014: 1) menyatakan bagi anak-anak, aktivitas jasmani sangat penting untuk kehidupan sosialnya khususnya dalam persahabatan karena dengan melakukan aktivitas jasmani selama bertahun-tahun anak akan berkembang pada tingkat sekolah pertama. Melalui pelajaran Penjas harapannya siswa mendapatkan berbagai pengalaman mengungkapkan kesan individu yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmaninya.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat (McMillan, et al., 2016: 2)

Zourikian, Jarock, dan Mulder (dalam Andriyani, 2014: 62) menyatakan *Physical activity is any activity that involves some forms of physical exertion and is much more difficult than normal condition*. Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani adalah

tiap aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal. Andriyani (2014: 62) menambahkan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan.

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

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

Banyak manfaat yang dapat diambil dari aktivitas jasmani bagi anak-anak usia sekolah dasar. Pendapat Hendri, dkk., (2021: 37) menyatakan bahwa secara

jasmani dan faali, aktivitas jasmani dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersikulasi lebih lancar. Dampak lebih lanjut dari kondisi tersebut adalah meningkatnya kebugaran dan status kesehatan. Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rilek, dan tenang, sehingga terbebas stress. Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat bermanfaat secara jasmani, mental, dan sosial sehingga berpengaruh pula terhadap kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar kelas.

Burhaein (2017: 52) berpendapat aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis terhadap balita. Penelitian tentang kejadian aktivitas fisik kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri. Demikian juga orang tua dan pengasuh tampaknya berasumsi bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain diberbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Zourikian, Jarock, & Mulder (dalam Andriyani, 2014: 62) menyatakan *For children and adolescence, the benefits of doing physical activity regularly are: improveing cardiorespiratory and muscular fitness, enhancing bone health,*

improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable . Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk: (1) Meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). Meningkatkan kesehatan tulang; (3). Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic; (4). Membentuk komposisi tubuh yang baik.

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

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

Aktivitas jasmani secara nyata telah memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan dan pertumbuhan dari anak (Ellis et al., 2017: 221) menyatakan bahwa aktivitas jasmani pada waktu luang secara nyata memberikan efek positif terhadap perkembangan anak. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas jasmani telah memberikan media bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, mengontrol emosi dan bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat sekitar (Vazou, et al, 2017: 242).

Dua hasil penelitian di atas membuktikan peran aktivitas jasmani pada anak.

Hasil penelitian Ohrnberger, et al., (2017) membuktikan bahwa ada korelasi antara kesehatan mental dengan pola dan waktu aktivitas jasmani pada anak. Anak-anak yang cenderung memiliki waktu beraktivitas jasmani lebih

sedikit ternyata lebih beresiko memiliki masalah kesehatan mental. Selain kesehatan mental, kesehatan secara umum juga dipengaruhi oleh jumlah aktivitas fisik anak. Selanjutnya studi Shi, et al., (2014) membuktikan bahwa ada korelasi antara kesehatan anak dan aktivitas jasmani, serta ada korelasi antara aktivitas jasmani dan prestasi akademik pada anak. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa aktivitas jasmani memberikan derajat kesehatan yang baik dan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang positif terhadap prestasi akademik dari anak di sekolah. Aktifitas jasmani yang teratur dan terukur akan memberikan kemampuan kognitif anak menjadi baik dan akan berimbas pada prestasi akademik dari anak (Tandon et al., 2016). Kemampuan kognitif anak berkembang ketika anak beraktifitas jasmani dengan teman-temannya, ketika bermain mereka akan belajar memecahkan permasalahannya secara mandiri. Pada tahap ini otak anak sedang berkembang dan akan berkembang secara optimal ketika anak beraktivitas jasmani dan berpikir memecahkan masalah yang ada pada dunia anak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas jasmani yaitu (1) Meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). Meningkatkan kesehatan tulang; (3). Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic; (4). Membentuk komposisi tubuh yang baik. Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Olahraga merupakan unsur yang penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga diharapkan akan mencapai tingkat jasmani dan rohani yang lebih baik.

c. Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani

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

1) Aktivitas Kardiovaskuler (aerobik)

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

2) Aktivitas Penguatan Otot

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

3) Aktivitas Penguatan Tulang

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

penguatan otot. Tabel 1 berikut menunjukkan contoh tipe-tipe aktivitas bagi anak, berdasarkan pendapat Adriyani (2014: 64), yaitu.

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jamani untuk Anak

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

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

d. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga pengelompokan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ringan
Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9 ½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.
- 2) Kegiatan Sedang
Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3) Kegiatan Berat

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

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

- 1) Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
- 2) Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- 3) Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan *outbond*. Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020: 7) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

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

berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan

kerja. b) Kelenturan (*flexibility*)

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

c) Kekuatan (*strength*)

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

2) Frekuensi

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

se ah n. Misalkan seseorang a le melak kan la ihan se iap hari rab , dan j m a dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015: 38) men a akan: D rasi adalah laman a ak la ihan dalam sa kali sesi la ihan . D rasi mer j k kepada lama ak melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

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

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

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Bouchard, et al., (dalam Irawan, dkk., 2021: 42) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang sebagai berikut:

1) Umur

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

2) Jenis Kelamin

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

3) Etnis

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

4) Tren Terbaru

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

Lutan (dalam Ramadhani & Bianti, 2017: 28) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

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

(Sumber: Lutan, 2002: 20)

2) Faktor Psikologis

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

3) Faktor Lingkungan Sosial

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

4) Faktor Fisikal

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

3. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Pendapat Lengkana & Muhtar (2021: 12) bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia, terutama bagi seseorang yang memiliki banyak aktivitas setiap harinya. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pendapat Gemael & Aminudin (2018: 33) bahwa orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Seseorang

akan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga. Darmawan (2017: 144) menyatakan kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik, yaitu: 1) *cardiorespiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot berkontraksi, 5) *flexibility* yaitu kelentukan.

Kebugaran fisik (*physical fitness*) secara umum yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2018: 20). Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani bukan hanya untuk memelihara tubuh yang sehat, melainkan juga untuk menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Nasution, 2020: 3).

Howley dan Franks (Suharjana & Purwanto, 2008: 46) menyatakan bahwa *Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem*. Pendapa La ar & Tomaso (2020: 408) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Saputro (2018: 92) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sukadiyanto (2011: 61) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja.

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani

(*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*).

Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-

hari. Orang dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3)

Hadjarati (2014: 37) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran

jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan (Sutawijaya, dkk., 2020: 3).

Pendapat Indah & Nurhalimah (2021: 41) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang dialami. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing.

Pendapat Suripatty, et al., (2021: 12) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu (Safaringga & Herpandika, 2018: 2). Pendapat Ardiyanto dkk., (2020: 132) bahwa seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki

tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik.

Pendapat Kasriman (2017: 73) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukanti, dkk., 2016: 32).

Pendapat Arifin (2018: 23) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba. Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Darmawan (2017: 145) berpendapat bahwa kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang

untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3). Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

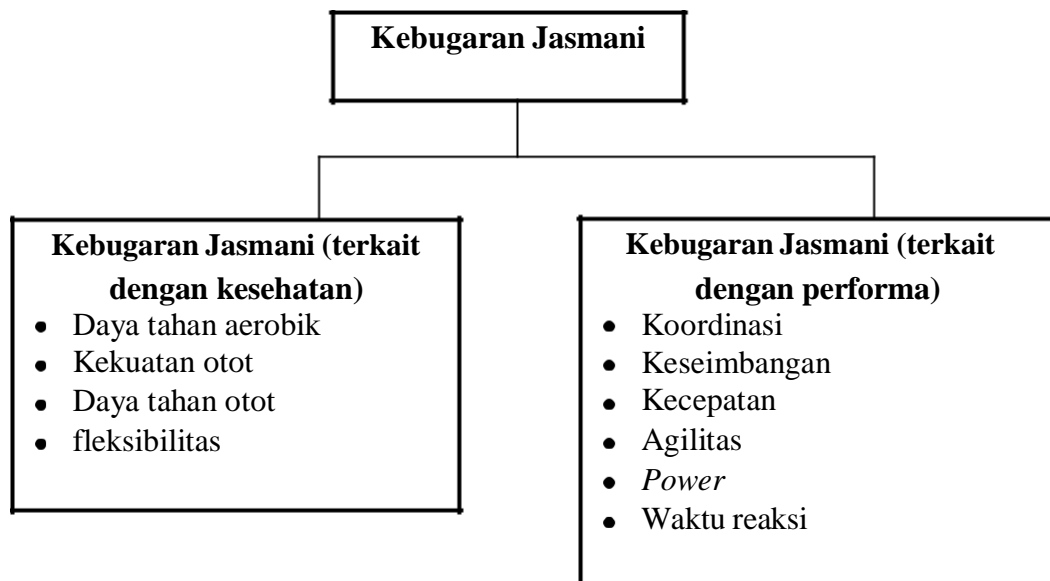
Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk

meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2018: 14). Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan.

Dijelaskan oleh Irianto (2018: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung
Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan
Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh
Adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Pendapat Febrianta & Sriyanto (2019: 75) menyatakan di antara keempat komponen kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk metabolisme. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2010: 61)

Lutan (Mutaqin, 2018: 4) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

- 1) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap obyek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot
Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap obyek di luar tubuh selama beberapa kali.
- 3) Daya tahan aerobik
Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darah pernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.
- 4) Fleksibilitas
Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Suharjana (2013: 4-5) menyampaikan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan

daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan. Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Pendapat Hasanuddin (2019: 208), menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi *isometrik*, (b) kontrakasi *isotonik*, dan (c) kontrakasi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sukadiyanto (2011: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja .

2) Daya tahan kardiorespirasi

Irianto (2018: 27) menyatakan daya tahan paru jantung itu sendiri dapat di artikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan (Sukadiyanto, 2011: 65). Daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Daya tahan

kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Pendapat Bangun & Zaluku (2019: 274) bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama.

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Sukadiyanto, 2011: 65).

4) Kecepatan (*Speed*)

Pendapat Adi dkk., (2019: 13), menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Sukadiyanto (2011: 99) menjelaskan bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Sukadiyanto (2011: 109), menyatakan bahwa kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk, sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya .

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sukadiyanto, 2011: 99). Menurut Nurharsono (Sukadiyanto, 2011: 99) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Pendapat Yusuf & Zainuddin (2020: 2) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan . Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Sukadiyanto (2011: 99) mendefinisikan bahwa kelincahan sebagai

kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu . Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Pendapat Oktarifaldi dkk., (2019: 191) bahwa koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sukadiyanto, 2011: 99). Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 99) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu. Sukadiyanto (2011: 86) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sukadiyanto, 2011: 99). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Sukadiyanto, 2011: 99).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Fikri (2017: 78) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seperti:

- 1) Aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari,
- 2) Makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktivitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kesegaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap

sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya,

- 3) Perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktivitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri.

Pendapat Sari dkk., (2020: 2) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2018: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2018: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi

yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2018: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi.

Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi.

Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2018: 9).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Abdurrahim & Hariadi (2018: 70) menyatakan kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi anak untuk: 1) meningkatkan aktivitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik. Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat

banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan.

Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Sebaliknya dampak dari rendahnya kesegaran jasmani menimbulkan penyakit hipokinetik seperti kardiovaskular, kencing manis, obesitas, dan jantung (Setyaningsih & Yuliandi, 2019: 2).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

e. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

1) Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2012: 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI):

a) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

(1) Lari 30/40/50/60meter

(2) Gantung siku tekuk

(3) Baring duduk 30/60 detik

(4) Lari 600/1000/1200meter

b) Kegunaan dari Tes kebugaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.

c) Tes Kesegarn jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yaang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2012: 25).

d) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan

pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga : baring duduk 30/60 detik, Ke empat : loncat tegak, Kelima : lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard StepTest*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17- 60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku harvard dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba tes i m lai menaikkan kaki kanan pada bangk diik i oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120 x permenit.

- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO_2Max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes *Cooper* dan *Blake*, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan area yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

a) Perlengkapan:

- (1) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih
- (2) *Sound system*
- (3) Pita kaset
- (4) Meteran untuk membuat lintasan
- (5) *Stpwatch*

b) Persiapan Tes:

- (1) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.
- (2) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai.
- (3) Jangan makan 2 jam sebelum tes

(4) Gunakan pakaian olahraga

(5) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes

(6) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

c) Pelaksanaan Tes:

(1) Cek bahwa benjolan *bleep* yang menjadi standar pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apa bila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku

(2) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi *bleep* terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar)

(3) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi *bleep* sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*

(4) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis

(5) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir

(6) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes. Jangan langsung duduk (Sukadiyanto, 2011: 30).

4) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau

sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Sukadiyanto, 2011: 30).

5) Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun.

Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa instrumen tes kebugaran jasmani yang tepat dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.
- 3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia.
- 5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

4. Karakteristik Peserta Didik SD Kelas 4 dan 5

Anak SD kelas 4 dan 5 berkisar antara usia 9-11 tahun. Pada masa ini seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa, sehingga semua informasi akan terserap lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kognitifnya (Ariyanto, dkk., 2020: 81). Yusuf (2012: 24-25) menyatakan bahwa bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional

- 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Mappiare (dalam Desmita, 2014: 45) menjelaskan ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang

membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)

- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Piaget (dalam Danim, 2014: 32) menyatakan ada beberapa tahap

perkembangan kognitif anak, yaitu:

- a. Tahap Sensorimotor, usia 0-2 tahun.
Disebut juga dengan masa *discriminating and labeling*. Pada masa ini kemampuan anak terbatas pada gerak-gerak refleks, bahasa awal, waktu sekarang, dan ruang yang dekat saja.
- b. Tahap praoperasional, usia 2-4 tahun.
Masa praoperasional atau prakonseptual disebut juga masa intuitif dengan kemampuan menerima rangsang yang terbatas. Anak mulai berkembang kemampuan bahasanya. Pemikirannya masih statis dan belum dapat berpikir abstrak, persepsi waktu dan tempat masih terbatas.
- c. Tahap konkrit operasional, usia 7-11 tahun.
Disebut juga dengan masa *performing operation*. Pada tahap ini anak sudah mampu menyelesaikan tugas-tugas menggabungkan, memisahkan, menyusun, menderetkan, melipat, dan membagi.
- d. Tahap formal Operasional, usia 11-15 tahun.
Masa ini bisa juga disebut dengan masa *proportional thinking*. Pada masa ini anak sudah mampu berpikir tingkat tinggi. Mereka sudah mampu berpikir secara deduktif, induktif, menganalisis, menyintesis, mampu berpikir abstrak dan berpikir reflektif, serta memecahkan berbagai masalah.

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak,

sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah

struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses

pematangan anak. Rahyubi (2012: 220) menyatakan fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

Perkembangan di usia 6 sampai 12 tahun merupakan masa yang seharusnya melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain dan dengan usia tersebut akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental dari faktor intern dan faktor dari luar diantaranya lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang paling terpenting adalah bermain dengan teman sebayanya. Pada masa ini juga seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa sehingga semua informasi akan terserap lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kongnitifnya. Masa usia sekolah dasar merupakan masa dimana siswa harus lebih banyak bermain ketimbang berdiam diri (Ariyanto, dkk., 2020: 87)

Perkembangan fisik adalah perkembangan yang berkaitan dengan tinggi dan berat badan, serta bentuk tubuh, juga perkembangan otak (Murti, 2018: 4). Pada usia sekolah dasar, berbeda pada usia usia sebelumnya. Usia 6-12 tahun perkembangan fisik relatif lebih lambat dan lebih konsisten. Laju perkembangan seperti ini berlangsung sampai terjadinya perubahan- perubahan besar pada awal masa pubertas. Perkembangan porporasi atau bentuk tubuh pada awal masuk sekolah dasar umumnya masih belum seimbang. Kekurangan seimbangan ini

dapat diamati pada bagian kepala, badan dan kaki. Kepala masih terlalu besar bila dibandingkan dengan anggota tubuh lainnya seiring berjalannya waktu lambat laun anggota tubuh yang kurang seimbang menjadi berkembang secara harmonis. Sheldon (Murti, 2018: 4) mengemukakan ada tiga kemungkinan bentuk primer tubuh siswa sekolah dasar adalah ; (a) endomorph, yakni yang tampak dari luar dan berbadan besar; (b) mesomorph yang kelihatan kokoh, kuat dan kekar; (c) *ectomorph* yang tampak jangkung, dada pipih, lemah dan seperti tak berotot.

Perkembangan fisik anak SD adalah perubahan fisik atau pertumbuhan biologi yang dialami oleh anak usia sekolah dasar, yakni umur 6 tahun-12 tahun. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat, hormon dan lain-lain, dan perubahan cara individu dalam menggunakan tubuhnya, serta perubahan dalam kemampuan fisik. Bagi anak usia sekolah dasar perkembangan fisik merupakan hal yang penting, karena akan mempengaruhi perilaku mereka sehari-hari, termasuk perilaku dalam belajar. Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 *inchi* dan berat 40-42,5 kg (Murti, 2018: 6).

Perkembangan fisik siswa dan siswi SD mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki

maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 -13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki (Murti, 2018: 6). Selanjutnya karakteristik perkembangan fisik anak usia sekolah dasar akan lebih difokuskan pada: (1) Tinggi dan berat badan, (2) Proporsi tubuh, dan (3) Otak. Di Indonesia tinggi dan berat badan diperkirakan penambahannya berkisar 2,5 3,5 kg dan 5-7 cm per-tahun. Demikian juga pendapat (Desmita, 2014: 74) mengemukakan bahwa selama masa akhir anak-anak, tinggi bertambah sekitar 5 hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% pertahun. Pada usia-usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 Inchi dengan berat 22,5 kg, sedangkan usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inci, berat badan mencapai 40 kg hingga 42,5 kg (Murti, 2018: 6).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang. Karakteristik peserta didik kelas atas di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yaitu anak cenderung lari, jalan cepat bahkan melakukan lompatan apabila akan menuju sekolahnya atau bermain di lingkungan rumahnya. Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniyan (2017) yang berjudul "Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa BK Semester II Angkatan Tahun 2016 Universitas PGRI Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bk Semester II Angkatan Tahun 2016 Universitas PGRI Yogyakarta dengan sampel sebanyak 32 Mahasiswa. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai signifikansi regression adalah sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria hasil uji hipotesis maka nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Oleh karena hipotesis penelitian sudah teruji kebenarannya yaitu ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap perilaku *prokrastinasi* akademik pada Mahasiswa BK Semester II angkatan tahun 2016 Universitas PGRI Yogyakarta. Saran yang diajukan yaitu mahasiswa diharapkan dapat mengurangi intensitas bermain *game online* agar tidak berperilaku prokrastinasi akademik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ernananto (2017) yang berjudul Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Kurangnya siswa melakukan aktivitas fisik ketika di sekolah maupun di rumah merupakan masalah yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random* sampling dan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas $p_a=0.960$ dan $p_i=0,711$, reliabilitas $p_a=0,720$ dan $p_i=0,673$). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Okiani (2020) 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 bertujuan 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. Teknik pengumpulan data menggunakan survei, dengan teknik pengambilan data menggunakan survei, tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket untuk variabel penggunaan media digital maupun aktivitas jasmani, serta tes TKJI untuk variabel kesegaran jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana, maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkat kesalahan 5% besarnya korelasi antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman sebesar $r = 0,72$

> 3,20. Karena $h > h$ maka dapat disimpulkan secara bersama-sama bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kesegaran jasmani

C. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Penggunaan Media Digital terhadap Kebugaran Jasmani

Media digital merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi kepada orang lain. Dengan menggunakan media digital seseorang dapat dengan mudah untuk mengakses segala kebutuhan termasuk dalam mengakses informasi yang terkini. Adapun Harfika & Widayanti (2019: 157) menegaskan bahwa, penggunaan media sosial dan internet (*smartphone*) dengan intensitas yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap gangguan kesehatan seperti insomnia (gangguan tidur), fisik yang rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat yang tinggi. Wardani & Ferialis (2018: 85) mengemukakan bahwa dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki. Telepon pintar merupakan salah satu bagian dari *gadget*, sehingga dampak yang ditimbulkan akibat dari berbagai jenis *gadget* dengan penggunaan berlebihan akan mengakibatkan efek buruk terhadap individu terutama dalam bidang kesehatan. Pernyataan di atas menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani sehari-hari.

Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi. Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah

satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang (Alamsyah, dkk., 2017: 77). Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan media digital secara berlebih dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan. Pentingnya melakukan aktivitas jasmani sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tubuh tidak rentan sakit. Maka, pentingnya durasi penggunaan media digital dalam sehari-hari perlu diperhatikan karena akan mempengaruhi aktivitas jasmani yang dilakukan.

2. Pengaruh Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani

Setiap orang melakukan aktivitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktfvitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Kebugaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Setiap orang tidak lepas dari kebugaran jasmani karena merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Siswa membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat mengikuti semua aktivitas belajar di sekolah tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga kondisi siswa selalu prima saat menerima materi yang diajarkan.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Memiliki kebugaran yang baik tentu akan memberi manfaat bagi siswa ketika menjalankan aktivitas kesehariannya baik di sekolah maupun di rumah. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, orang tua siswa dan sekolah sepatutnya memberikan dorongan (motivasi) dan fasilitas untuk siswa agar mau dan bertanggung jawab akan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani yang baik bisa didapatkan salah satunya melalui olahraga yang rutin. Olahraga berguna dalam mencegah penyebab stress menjadi lebih berbahaya karena dapat mengurangi produksi hormon-hormon pencetus stress. Olahraga rutin akan menurunkan tingkat epineprine dan kortisol. Adanya peningkatan hormon tersebut merupakan akibat dari rangsangan stresor (Alamsyah, dkk., 2017). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Hsieh, et.al (2014) yang mengatakan bahwa terhadap hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani. Data tersebut merupakan bukti empirik bahwa kebugaran jasmani diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

3. Pengaruh Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani

Era globalisasi merupakan bagian dari perkembangan zaman. Terdapat berbagai segi pada kehidupan manusia yang terpengaruh dengan adanya perkembangan zaman tersebut. Media digital merupakan suatu bentuk perantara

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

Salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia (Suneki, 2012: 309). Dimana manusia saat ini lebih banyak mengisi waktu luang, menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktivitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga.

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh.

Irianto (2018: 17) peningkatan kebugaran minimal 3-5 kali dalam seminggu akan mendapatkan hasil optimal bagi seorang atlet dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh yang tingkat kebugarannya rendah dapat melakukan 3 kali sesi perminggu dalam melakukan aktivitas jasmani.

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

D. Hipotesis Penelitian

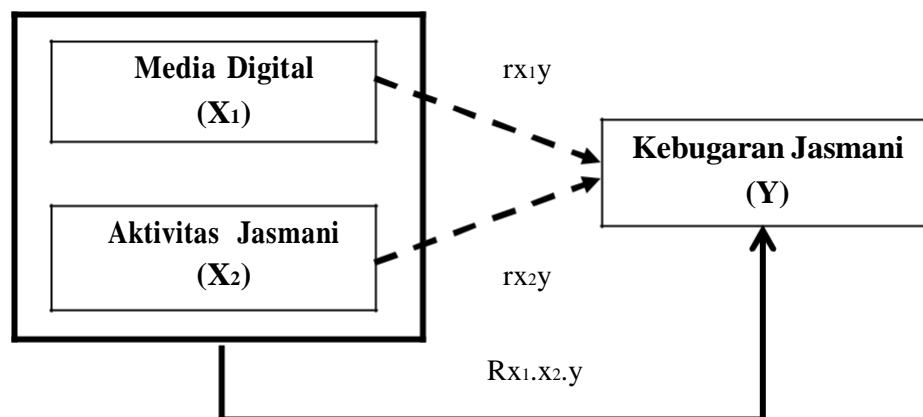
Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Ada hubungan yang signifikan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.
2. Ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.
3. Ada hubungan yang signifikan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu korelasional. Penelitian korelasional yaitu Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan diantara dua variabel. Korelasi tidak menjamin adanya kausaliti (hubungan sebab akibat), tetapi kausaliti menjamin adanya korelasi (Siyoto & Sodik, 2015: 100). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan angket dan tes kebugaran jasmani. Desain penelitian dapat dilihat dalam bagan di bawah ini:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

- r_{X_1Y} : hubungan antara media digital dengan kebugaran jasmani
- R_{X_2Y} : hubungan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani
- $R_{X_1.X_2.Y}$: hubungan antara media digital dan aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yang beralamat di Cemoroharjo, Candibinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55582. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Arikunto (2016: 173) menyatakan pop lasi adalah kesel r han s bjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 44 siswa. S gi ono (2017: 81) men a akan sampel adalah sebagian dari j mlah dan karak eris ik ang dimiliki oleh pop lasi erseb . Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	IV	12	9	21
2	V	13	10	23
Jumlah		25	19	44

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2016: 118) menyatakan Variabel adalah objek peneli ian a a apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik (variabel bebas) dan kebugaran jasmani (variabel terikat). Definisi operasional variabel yaitu:

1. Penggunaan media digital yaitu segala bentuk media yang dapat digunakan untuk proses menyampaikan informasi, sebagai akses untuk pembelajaran, hiburan dan lain-lain. Penggunaan media digital dalam penelitian ini diperoleh kuisisioner siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Penggunaan media digital dalam penelitian ini diperoleh dari skor kuisisioner yang terdiri atas 24 butir.
2. Aktivitas jasmani yaitu tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Aktivitas jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah pada siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman diperoleh dari pengisian kuisisioner.
3. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman untuk melakukan tes kebugaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2016: 192), mendefinisikan bahwa Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

. Instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

a. Instrumen Media Digital dan Aktivitas Jasmani

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2016: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* () pada kolom a a empat angket, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Gutman* dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya (1) dan Tidak (2). Kisi-kisi instrumen penggunaan media digital dan aktivitas jasmani disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penggunaan Media Digital

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Penggunaan Media	Komunikasi	Media digital sebagai sarana komunikasi	1,2	2
		Penggunaan aplikasi	3,4	2
		Tujuan penggunaan media digital	5,6	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	7,8	2
	Edukasi	Media digital sebagai sarana edukasi	9,10	2
		Penggunaan aplikasi	11,12	2
		Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	2
	Rekreasi/Hiburan	Media digital sebagai sarana hiburan/rekreasi	17,18	2
		Penggunaan aplikasi	19,20	2
		Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan	21,22	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	2
Jumlah			24	

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Jasmani

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

(Sumber: Sigit Kurniawan, 2020)

b. Instrumen Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2012: 24).

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- 1) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

- 5) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2012: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 6. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19	5
4	6.4 -6.9	31 -50	18-22	38-45	220 -230	4
3	7.0 -7.7	15 -30	12-17	31-37	231 -245	3
2	7.8 -8.8	5 -14	4-11	24-30	246-3.44	2
1	8.9 -dst	4 ds	0-3	23 dst	3.45 ds	1

(Sumber: Depdiknas, 2012: 24)

Tabel 7. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7	40 ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32	5
4	6.8 -7.5	20 -39	14-19	34-41	233 -254	4
3	7.6 -8.3	8 -19	7 -13	28-33	255 -328	3
2	8.4 -9.6	2 -7	2-6	21-27	329-4.22	2
1	9.7 -dst	0 -1	0-1	20 dst	4.23 ds	1

(Sumber: Depdiknas, 2012: 24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 40 m, lari 600 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta (2012). Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

(Sumber: Depdiknas, 2012: 25)

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai tata cara pengisian kuisioner.

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

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Pendapat Arikunto (2016: 96) bahwa validitas adalah suatu rancangan yang menunjukkan tingkat-tingkat kealidan atau kesahihan seseorang.

Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas, 2012: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu nilai validitas untuk putra sebesar 0.884 dan putri validitas sebesar 0.897.
- b. Instrumen media digital diadopsi dari penelitian Sigit Kurniawan (2020) dengan validitas mencapai 0,835.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data

karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2016: 41). Reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas, yaitu nilai reliabilitas putra sebesar 0.911 dan putri sebesar 0.942.
- b. Instrumen intensitas penggunaan *smartphone* diadopsi dari penelitian Oktario (2017) dengan reliabilitas sebesar 0,967.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

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

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

$$P = 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

Widoyoko (2014: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian

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

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

X = rata-rata

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

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

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Budiwanto (2017: 193) menyatakan bahwa uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

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

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

3. Uji Hipotesis

a. Uji Parsial

Uji hipotesis parsial menggunakan uji t. Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

H₁: Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

H₂: Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2011: 59). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi

5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Kriteria pengujian yaitu:

- 1) Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $sig < 0,05$, maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (H_a diterima)
- 2) Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan $sig > 0,05$, maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (H_a ditolak).

b. Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2011: 68).

Adapun H_a yang diuji dalam penelitian ini adalah Ada hubungan yang signifikan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman .

Kriteria pengujian yaitu:

- 1) Jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 ditolak, H_a diterima dan variabel bebas secara bersama-sama mempunyai hubungan terhadap variabel terikat.
- 2) Jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak mempunyai hubungan terhadap variabel terikat.

Persamaan regresi untuk dua variabel independen dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

- Y = Variabel *response* atau variabel akibat (*dependent*)
X₁ dan X₂ = Variabel *predictor* atau variabel faktor penyebab (*independent*)
a = konstanta
b₁ dan b₂ = koefisien regresi
e = residu

c. Koefisien determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, terdiri atas penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Penggunaan Media Digital

Deskriptif statistik data hasil penelitian penggunaan media digital siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 20,00, rerata (*mean*) 12,16, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 3,54. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Penggunaan Media Digital Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

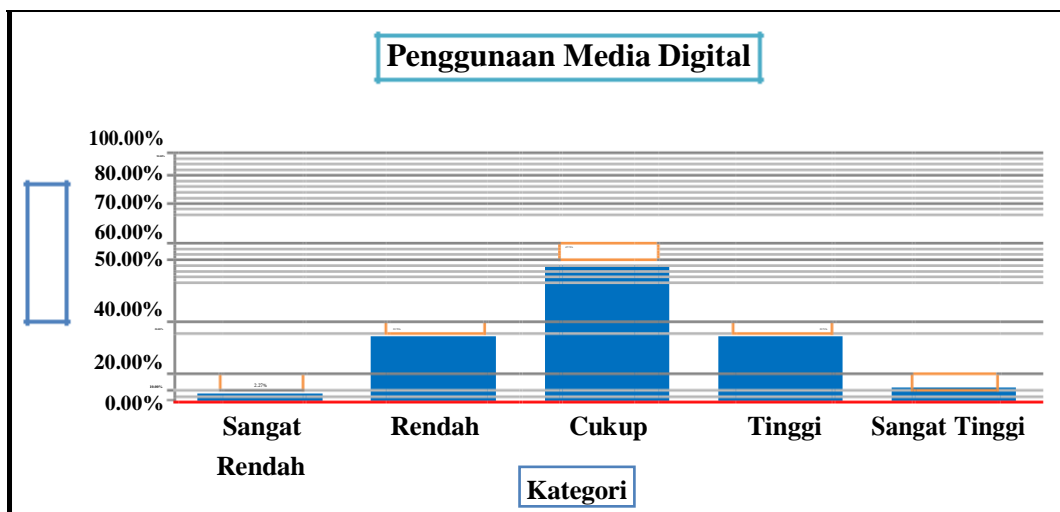
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	12.16
<i>Median</i>	12.00
<i>Mode</i>	15.00
<i>Std, Deviation</i>	3.54
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	20.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, penggunaan media digital siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Digital Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$19 < X$	Sangat Tinggi	2	4.55%
2	$14 < X \leq 19$	Tinggi	10	22.73%
3	$9 < X \leq 14$	Cukup	21	47.73%
4	$4 < X \leq 9$	Rendah	10	22.73%
5	$X \leq 4$	Sangat Rendah	1	2.27%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, penggunaan media digital siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Penggunaan Media Digital Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa penggunaan media digital siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman berada pada kategori sangat rendah sebesar 2,27% (1 siswa), rendah sebesar 22,73% (10 siswa), cukup sebesar 47,73% (21 siswa), tinggi sebesar 22,73% (10 siswa), dan sangat tinggi sebesar 4,55% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 12,16, penggunaan media digital dalam kategori cukup.

b. Aktivitas Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian aktivitas jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 13,00, rerata (*mean*) 9,02, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 2,11. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

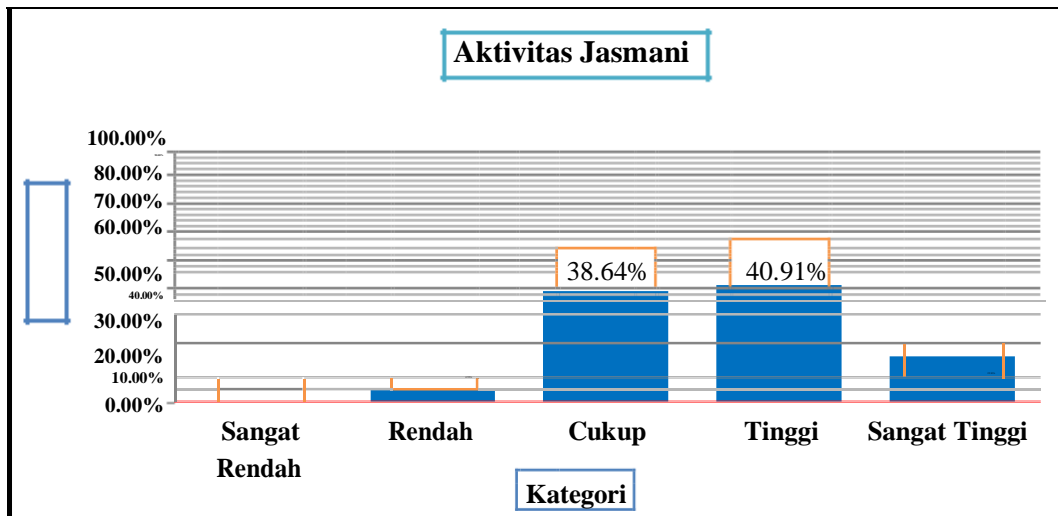
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	9.02
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std, Deviation</i>	2.11
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	13.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$11 < X$	Sangat Tinggi	7	15.91%
2	$8 < X \leq 11$	Tinggi	18	40.91%
3	$5 < X \leq 8$	Cukup	17	38.64%
4	$2 < X \leq 5$	Rendah	2	4.55%
5	$X \leq 2$	Sangat Rendah	0	0.00%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, aktivitas jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa aktivitas jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman berada pada kategori sangat rendah sebesar 0,00% (0 siswa), rendah sebesar 4,55% (2 siswa), cukup sebesar 38,64% (17 siswa), tinggi sebesar 40,91% (18 siswa), dan sangat tinggi sebesar 15,91% (7 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,02, aktivitas jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman dalam kategori **tinggi**.

c. Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 9,00, skor tertinggi (*maksimum*) 17,00, rerata (*mean*) 12,34, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 14,00, standar deviasi (SD) 2,19. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

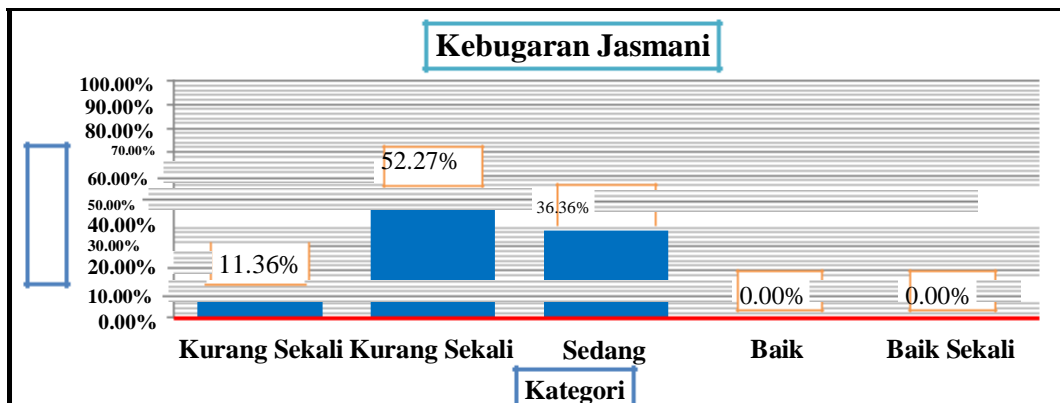
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	12.34
<i>Median</i>	12.00
<i>Mode</i>	14.00
<i>Std, Deviation</i>	2.19
<i>Minimum</i>	9.00
<i>Maximum</i>	17.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18-21	Baik	0	0.00%
3	14-17	Sedang	16	36.36%
4	10-13	Kurang	23	52.27%
5	5-9	Kurang Sekali	5	11.36%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 tersebut di atas, kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman berada pada kategori kurang sekali sebesar 11,36% (5 siswa), kurang sebesar 52,27% (23 siswa), sedang sebesar 36,36% (16 siswa), baik sebesar 0,00% (0 siswa), dan sangat tinggi sebesar 0,00% (0 siswa).

Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 12,34, kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman dalam kategori **kurang**.

2. Hasil Uji Prasyarat

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

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 16 berikut ini.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Penggunaan Media Digital (X_1)	0,322	0,05	Normal
Aktivitas Jasmani (X_2)	0,168		Normal
Kebugaran Jasmani (Y)	0,255		Normal

Dari tabel 16 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel aktivitas fisik p $0,322 > 0,05$, variabel aktivitas jasmani p $0,168 > 0,05$, dan kebugaran jasmani p $0,255 > 0,05$, jadi, data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 10 halaman 98.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai sig $> 0,05$ dengan. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 17 berikut ini:

Tabel 17. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X1.Y	0,674	0,05	Linier
X2.Y	0,967	0,05	Linier

Dari tabel 17 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 11 halaman 99.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Persamaan Regresi Linear

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	13.926	1.757	
	Penggunaan Media Digital	-.364	.071	-.589
	Aktivitas Jasmani	.314	.120	.303

Berdasarkan tabel 18 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$Y = 13,926 - 0,364X_1 + 0,314X_2$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi linear di atas adalah sebagai berikut:

- 1) Konstanta sebesar 13,926 yang berarti jika penggunaan media digital dan aktivitas jasmani sama dengan nol, maka variabel kebugaran jasmani hanya sebesar 13,926.
- 2) Jika nilai variabel penggunaan media digital (X_1) berubah dan nilai variabel lain tetap, maka nilai variabel kebugaran jasmani akan berubah sebesar - 0,364. Hal ini menunjukkan apabila penggunaan media digital (X_1) tinggi, maka sikap kebugaran jasmani akan semakin rendah.
- 3) Jika nilai variabel aktivitas jasmani (X_2) berubah dan nilai variabel lain tetap, maka nilai variabel kebugaran jasmani akan berubah sebesar 0,314. Hal ini menunjukkan apabila aktivitas jasmani (X_2) tinggi, maka kebugaran jasmani akan semakin baik.

b. Hasil Analisis Parsial

Analisis parsial dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu penggunaan media digital (X_1) dan aktivitas jasmani (X_2) terhadap variabel terikat kebugaran jasmani (Y). Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Hasil Analisis Parsial

Korelasi	<i>t</i> hitung	<i>r</i> hitung	Signifikansi
r_{X_1Y}	-5,107	-0,772	0,000
r_{X_2Y}	2,626	0,659	0,012

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 18 di atas, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis sebagai berikut:

1) Menentukan rumusan hipotesis

H_1 : Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

2) Menentukan nilai t_{tabel}

Menentukan nilai t_{tabel} dengan cara $dk = n - k - 1$, yaitu $dk = 44 - 2 - 1 = 41$, sehingga nilai t_{tabel} sebesar 2,020.

3) Kriteria pengujian

1) Apabila signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

2) Apabila signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

4) Kesimpulan

a) **Hubungan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani**

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} -5,107 > t_{tabel} 2,020$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hipotesis yang berbunyi Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, di erima. Berdasarkan nilai koefisien korelasi r_{x1y} sebesar $-0,772$, arahnya negatif, artinya semakin tinggi penggunaan media digital, maka semakin rendah kebugaran jasmaninya.

b) **Hubungan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani**

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 2,626 > t_{tabel} 2,020$ dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$, maka hipotesis yang berbunyi Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, di erima. Berdasarkan nilai koefisien korelasi r_{x2y} sebesar $0,659$, arahnya positif, artinya semakin tinggi aktivitas jasmani, maka semakin baik kebugaran jasmaninya.

c. **Analisis Uji F (Simultan)**

Uji F digunakan untuk menguji hipotesis keigaan berbunyi Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Hasil analisis disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	134.686	2	67.343	38.778	.000 ^a
	Residual	71.201	41	1.737		
	Total	205.886	43			
a. <i>Predictors: (Constant), Aktivitas Jasmani, Penggunaan Media Digital</i>						
b. <i>Dependent Variable: Kebugaran Jasmani</i>						

Berdasarkan tabel 20 di atas diperoleh koefisien $F_{hitung} 38,778 > F_{tabel} 3,23$ dan nilai *sig.* $0,000 < 0,05$, maka hipotesis ketiga yang berbunyi Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, **diterima**. Berdasarkan nilai koefisien korelasi $R_{X_1.X_2.Y}$ sebesar 0,809.

Besarnya pengaruh (sumbangan efektif) penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) = $r^2 \times 100\%$. Nilai r^2 sebesar $0,654 \times 100\%$, sehingga besarnya sumbangan sebesar 65,40%, sedangkan sisanya sebesar 34,60% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu pola hidup, faktor lingkungan, dan lain-lain.

B. Pembahasan

1. Hubungan Penggunaan Media Digital dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman,

dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai negatif, artinya bahwa semakin tinggi penggunaan media digital, maka semakin rendah kebugaran jasmaninya, sebaliknya, jika penggunaan media digital yang dilakukan rendah, maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa akan semakin baik. Hasil tersebut didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Taufikkurachman (2019); Fristanti & Ruhana (2021) yang menyatakan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan dalam penggunaan *smartphone* dengan tingkat aktivitas fisik. Selain itu hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sañudo, et al., (2020) bahwa, penggunaan *smartphone* menjadi meningkat dan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Sehingga terjadi penurunan aktivitas fisik karena seseorang cenderung menggunakan *smartphone* dan lebih banyak duduk atau perilaku menetap (*sedentary behavior*) dibanding dengan melakukan aktivitas fisik lainnya. Tak dapat dipungkiri memang penggunaan *smartphone* dapat mengubah pola perilaku manusia termasuk aktivitas fisik.

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

masing namun mereka tampak masih asik bermain *gadget*, misalnya bermain *game online* atau media sosial lain seperti *instagram*, *facebook*, bahkan *tiktok*.

Diperkuat hasil penelitian Kurniawan (2017: 99) bahwa tingginya intensitas bermain *game online* memberikan berbagai macam dampak atau pengaruh baik itu terhadap fisik maupun psikis individu. Dampak fisik dapat berupa kelelahan pada anggota tubuh karena terlalu lama bermain *game* yang menyebabkan kesehatan badan menurun sehingga mudah sakit. Hasil ini penelitian ini didukung oleh penelitian Nuhan (2016) menyatakan bahwa siswa yang kecanduan bermain *game* mengalami berbagai masalah terutama pada perilaku akademis. Perilaku akademis seperti tidak mengerjakan tugas, malas mengikuti kegiatan belajar dan tidak adanya konsentrasi pada diri siswa. Bermain *game* 3 jam dan > 3 jam per hari dapat mempengaruhi, sehingga berdampak pada kerja dan fungsi otak itu sendiri yang berkaitan dengan kognitif atau kecerdasan. Penelitian Palaus et al., (2017) menyatakan bermain *video game* dapat mengubah cara kerja otak dan strukturnya. Otak yang bermain *game* dapat mempertahankan perhatian atau konsentrasi serta meningkatkan kemampuan kognitif atau kecerdasan. Namun jika bermain *game* dengan berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap otak.

Dampak yang sering terjadi dengan kemajuan teknologi informasi, diantaranya seseorang sering mengabaikan kesehatannya sendiri, karena terlalu nyaman dengan hal-hal yang berbau teknologi tersebut, seseorang lebih nyaman di dunia maya daripada dunia nyata, contohnya seseorang lebih nyaman bermain *game online* di komputer daripada bermain bola di lapangan. Kecanduan internet

dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Hakim & Raj, 2017; Arimbawa, 2020; Pertiwi & Hidayati, 2018).

2. Hubungan Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya, sebaliknya, jika aktivitas fisik yang dilakukan rendah, maka rendah pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa. Hasil tersebut diperkuat dalam studi yang dilakukan Erliana (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya studi yang dilakukan Arifin (2018) bahwa peserta didik yang melakukan aktivitas latihan senam kebugaran jasmani 3 kali seminggu terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 di MIN Donomulyo Kabupaten Malang.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot, dilakukan saat istirahat, setelah pulang sekolah, pada sore hari dan di akhir minggu (Murbawani & Fitriana, 2017: 72). Aktivitas fisik juga diartikan sebagai olahraga merupakan aktivitas sistem muskuloskeletal yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan intensitas, frekuensi, tipe, dan waktu yang telah ditentukan. Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang

dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan risiko penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian (Prasetyo & Winarno, 2019: 199).

Siswa yang aktivitas fisiknya baik, cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa yang aktivitas fisiknya sedang juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang sedang, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Dengan masih adanya aktivitas fisik yang tergolong kurang yang dilakukan oleh peserta didik mengindikasikan bahwa fisik mereka tidak aktif, sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Winarno (2019: 198) yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik siswa diakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa saat jam istirahat, yakni dengan duduk, berjalan sedikit, mengobrol dan jarang ada yang melakukan aktivitas seperti bermain kejar-kejaran. Siswa cenderung aktif melakukan aktivitas fisik hanya pada saat jam olahraga, namun aktivitas fisik ini tentunya hanya menyumbang nilai sedikit dari total nilai yang terdapat pada instrumen penelitian.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini juga diperkuat oleh teori yang disampaikan oleh Budiwanto (2012: 93-102) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa perubahan fisiologis pada tubuh akibat latihan, yakni perubahan sistem kardiorespiratori akibat jantung bekerja lebih efisien dan dapat mengedarkan darah lebih banyak dengan jumlah denyut yang lebih sedikit, perubahan sistem pernapasan karena meningkatnya

fungsi neuromuscular, pengambilan O₂ dan pelepasan CO₂ menjadi lebih baik, perubahan pada sistem otot rangka karena otot menjadi lebih besar dan kuat dan perubahan pada sistem pencernaan karena fungsi alat pencernaan sangat dipengaruhi oleh jumlah aliran darah yang diterima sewaktu melakukan aktivitas fisik. Hal ini terbukti saat dilakukan tes bahwa siswa yang aktivitas fisiknya baik cenderung mampu melakukan rangkaian tes kebugara dengan hasil yang lebih baik dibandingkan yang memiliki aktivitas fisik yang rendah.

3. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai $F_{hitung} 38,778 > F_{tabel} 3,23$ dan nilai $sig. 0,000 < 0,05$. Besarnya pengaruh (sumbangan efektif) penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) = $r^2 \times 100\%$. Nilai r^2 sebesar $0,654 \times 100\%$, sehingga besarnya sumbangan sebesar 65,40%, sedangkan sisanya sebesar 34,60% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu pola hidup, faktor lingkungan, dan lain-lain.

Media digital merupakan suatu bentuk perantara yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi, pesan atau pendapat dari komunikator menuju komunikan untuk mendapatkan informasi atau pesan. Adapun Harfika &

Widayanti (2019: 158-159) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* dengan durasi yang tinggi menyebabkan tubuh kurang optimal untuk bergerak dengan begitu seseorang dapat menggunakan *smartphone* apabila memerlukan sesuatu di berbagai tempat yang dimana tidak harus beranjak dari tempat tersebut yang mengakibatkan seseorang menjadi malas, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Penggunaan secara berlebih dapat membuat anak menjadi ketergantungan, sehingga anak akan lebih mementingkan bermain media digital dari pada belajar dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Salah satu dampak negatif media digital adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia (Suneki, 2012: 309). Pendapat Suryawan, dkk., (2021: 2) dimana manusia saat ini lebih banyak mengisi waktu luang, menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktivitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga.

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Irianto (2018: 17) peningkatan kebugaran minimal 3-5 kali dalam seminggu akan mendapatkan hasil optimal bagi seorang atlet dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh yang tingkat kebugarannya rendah dapat melakukan 3 kali sesi perminggu

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

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada penggunaan media digital, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani.
2. Tidak dilakukannya pengecekan kembali ke orang tua siswa untuk memastikan kebenaran yang dilakukan oleh siswa selama seminggu terakhir.
3. Penelitian menjadi terbatas akibat pandemi covid-19.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai $r_{x_1y} = -0,772$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai $r_{x_1y} = 0,659$ dan nilai signifikansi $0,012 < 0,05$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Cemoroharjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, dengan nilai $R_{x_1.x_2.y}$ sebesar $0,809$ dan nilai $sig. 0,000 < 0,05$.

B. Implikasi

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

1. Bagi peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah untuk memperbaiki pola hidup dengan melakukan aktivitas fisik dan mengurangi intensitas penggunaan media digital yang baik untuk kebugaran tubuh.

2. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

C. Saran

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

1. Bagi peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas jasmaninya, karena aktivitas jasmani banyak manfaat untuk kesehatan serta mengurangi intensitas penggunaan media digital.
2. Dapat dilakukan penelitian dengan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Guru PJOK bersama orangtua dapat menghimbau anak didiknya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik serta memantau anaknya dalam menggunakan media digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Adi, I. H., Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2019). Perbandingan kecepatan dan ketepatan menendang bola dengan menggunakan awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter, 4 meter. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 4(1), 12-15.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 77-86.
- Andriyani, A., Purwaningsih, W., Kp, S. S., & Ns, M. K. (2019). Tingkat kebugaran ibu hamil trimester 3 di wilayah puskesmas Gambirsari Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 27-40.
- Andriyani, F. D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Andriyani, F. D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Anwar, R. K., & Rusmana, A. (2017). Komunikasi digital berbentuk media sosial dalam meningkatkan kompetensi bagi kepala, pustakawan, dan tenaga pengelola perpustakaan Sekolah/Madrasah di Desa Kayu Ambon, Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. *Dharmakarya*, 6(4).
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis perilaku hidup bersih dan status kebugaran jasmani di era pandemi covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131-140.
- Arifianto, S., & Juditha, C. (2018). *Media sosial*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.

- Arimbawa, B. G. A. (2020). Analisa kecanduan media sosial pada mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas PGRI banyuwangi. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 109-126.
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78-91.
- Astuti, I. A. D., Sumarni, R. A., & Saraswati, D. L. (2017). Pengembangan media pembelajaran fisika mobile learning berbasis android. *Jurnal Penelitian & Pengembangan Pendidikan Fisika*, 3(1), 57-62.
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey analisis tingkat kebugaran jasmani pelajar SMP di Pondok Pesan ren Ta dib As akirin Medan. *Publikasi Pendidikan*, 9(3), 273-279.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- _____. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12-22.
- Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktifitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 6-12.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137.
- Danim, S. (2014). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: ALFABETA.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Davison, R. M., Ou, C. X., & Martinsons, M. G. (2018). Interpersonal knowledge exchange in China: The impact of guanxi and social media. *Information & Management*, 55(2), 224-234.

- Depdiknas. (2012). *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, N., Murtinugraha, R. E., & Arthur, R. (2018). Pengembangan media pembelajaran interaktif pada mata kuliah teori dan praktik plambing di program studi S1 PVKB UNJ. *Jurnal Pensil: Pendidikan Teknik Sipil*, 7(2), 95-104.
- Dwimaswasti, O. (2015) . *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi*. Thesis tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04).
- Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Janssen, X., Jones, R. A., Reilly, J. J., & Okely, A. D. 2017. Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. *Preventive Medicine Reports*, 7, 221 226
- Ericsson, I. R. (2014). Effects of motor skills training and daily physical education: Research results in the Swedish Bunkeflo project. *International Journal of Physical Education*, 2, 19-29.
- Erliana, E. (2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Febrianta, Y., & Sriyanto, S. (2019) . Tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain UKM sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto tahun 2017. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 2(1), 74-88.
- Fikri, A. (2017). Upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran penjasorkes di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89-102.
- Fristanti, Y. M., & Ruhana, A. Hubungan intensitas penggunaan smartphone terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pangan pada mahasiswa gizi UNESA di era pandemi covid 19. *Jurnal Gizi Unesa*, 01(02), 89-94

- Gemael, Q. A., & Aminudin, R. (2018). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan matematika Universitas Singaperbangsa Karawang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 32-42.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gogali, V. A., Tsabit, M., & Syarief, F. (2020). Pemanfaatan webinar sebagai media komunikasi pemasaran di masa pandemi covid-2019 (studi kasus webinar BSI digination "how to be a youtuber and an entrepreneur"). *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 20(2), 182-187.
- Gushevinalti, G., Suminar, P., & Sunaryanto, H. (2020). Transformasi karakteristik komunikasi di era konvergensi media. *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 6(01), 083-099.
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan penggunaan smartphone dengan aktivitas fisik remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 3(2), 156-163.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi panjang lengan, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa SMA Garuda Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 208-217.
- Hendri, H., Susilawati, I., & Anggorowati, K. D. (2021). Penerapan metode kooperatif untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa kelas V SD Negeri 4 Madong Keranjik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 8(1), 36-41.
- Hsieh, P.-L., Chen, M.-L., Huang, C.-M., Chen, W.-C., Li, C.-H., & Chang, L.-C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in taiwan: a cross-sectional study. *Environmental Research and Public Health*, 7276

- Husnaini, I., Asnil, A., & Eliza, F. (2019). Upaya peningkatan keterampilan teknik digital siswa SMK N 1 Painan Melalui pembuatan media pembelajaran gerbang logika. *JTEV (Jurnal Teknik Elektro dan Vokasional)*, 5(1), 64-73.
- Indah, D., & Nurhalimah, I. (2021). Kebugaran jasmani pada peserta pelatihan wasit bola voli tingkat cabang se-Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(2), 116-122.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). Aktifitas fisik pemain futsal Universitas Negeri Jakarta selama masa pandemi covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40-46.
- Irianto, D. P. (2018). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Kasriman, K. (2017) . Motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program car free day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 72-78.
- Kaunang, F. J., Karim, A., Simarmata, J., Iskandar, A., Ardiana, D. P. Y., Septarini, R. S., ... & Widyastuti, R. D. (2021). *Konsep teknologi Informasi*. Yayasan Kita Menulis.
- Kurnia, N., & Astuti, S. I. (2017). Peta gerakan literasi digital di Indonesia : studi tentang pelaku, ragam kegiatan, kelompok sasaran dan mitra. *Informasi*, 47(2), 149 166.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolabasket mahasiswa program studi penjaskesrek angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Laurens, T., Mananggal, M. B., & Sapulette, F. (2021). Pengembangan media pembelajaran desain grafis dan analisis real berbasis digital. *Jurnal Magister Pendidikan Matematika (JUMADIKA)*, 3(2), 85-92.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- McMillan, R., Mcisaac, M., & Janssen, I. (2016). Family structure as a correlate of organized sport participation among youth. *PLoS ONE*, 11(2).

- Mc Quail, D. (2011). *Teori komunikasi massa suatu pengantar*. Alih bahasa oleh Agus Dharma dan Aminudin Ram. Jakarta: Erlangga
- Murbawani, E. A., & Firiana, L. (2017). Hubungan persen lemak tubuh dan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani remaja putri. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 5(2), 69-84.
- Murti, T. (2018). Perkembangan fisik motorik dan perseptual serta implikasinya pada pembelajaran di sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar*, 26(1), 21-28.
- Mutaqin, L. U. (2018) . Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1-10.
- Nansen, B., & Jayemanne, D. (2016). Infants, interfaces, and intermediation: Digital parenting and the production of iPad Bab videos on YouTube. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(4), 587-603.
- Nasution, A. P. (2020). Pengaruh pemberian air kelapa terhadap denyut nadi pemulihan paska berolahraga. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 1-6.
- Nuhan, M. Y. G. (2016). Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Basic Education*, 5(6), 494-501.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan manajemen obesitas*. Bandung: Elex.
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). Social science & medicine the relationship between physical and mental health : A media analysis *Social Science & Medicine*, 195, 42-49.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh kelincahan, koordinasi dan keseimbangan terhadap kemampuan lokomotor siswa usia 7 sampai 10 tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190-200.
- Oktaviani. (2020). *Kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Ngablak tahun ajaran 2019/2020 Kecamatan Turi Kabupaten Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Palau, M., Marron, E. M., Viejo- Sobera, R., & Redolar-Ripoll, D. (2017) . Neural basis of video gaming: A systematic review. *Frontiers in human neuroscience*, 11, 248.

- Pawestri, A. G. (2020). Membangun identitas budaya Banyumasan melalui dialek ngapak di media sosial. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 19(2), 255-266.
- Pertiwi, S. A. B., & Hidayati, E. (2018). Kecanduan media sosial terhadap motivasi belajar pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 183-191.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Putri, S. D. (2019). Hubungan aktivitas jasmani dengan berbagai aktivitas olahraga di luar jam pelajaran pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Purba, R. A., Tamrin, A. F., Bachtiar, E., Makbul, R., Rofiki, I., Metanfanuan, T., ... & Ardiana, D. P. Y. (2020). *Teknologi pendidikan*. Yayasan Kita Menulis.
- Purwatiningsih, S. D., & Soelistyowati, D. (2021). Pembelajaran online sebagai solusi belajar di masa pandemi covid-19. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 4(1), 51-59.
- Rahmawati, Z. D. (2020). Penggunaan media gadget dalam aktivitas belajar dan pengaruhnya terhadap perilaku anak. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 3(1), 97-113.
- Rahyubi, H. (2012) . *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas fisik dengan perilaku sedentari pada anak usia 9-11 tahun di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27-33.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 4(1).
- Sañudo, B., Fennell, C., & Sánchez-Oliver, A. J. (2020). Objectively- assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns pre-and during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. *Sustainability*, 12(15), 5890.

- Saputro, Y. D. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas VIII MTS Surya Buana Malang tahun pelajaran 2017/2018. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 92-101.
- Sari, A. S., Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19 pada sekolah keterbakatan olahraga tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-7.
- Sari, T. P., & Mitsalia, A. A. (2016). Pengaruh penggunaan gadget terhadap personal sosial anak usia pra sekolah di TKIT Al Mukmin. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 13(2).
- Satrianawati, S. (2017). Dampak penggunaan handphone terhadap aktivitas belajar siswa sekolah dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 4(1), 54-61.
- Setyaningsih, P., & Yuliandi, R. (2019). Perbandingan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan sanggar tari. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Shi, X., Tubb, L., Chen, S., Fulda, K. G., Franks, S., Reeves, R., & Lister, G. (2014). Science direct associations of health disparities and physical activity with children's health and academic problems. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 12(1), 7-14.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Smaldino, E. S, Deborah, L, & Russell. (2014). *Instructional technology & media for learning. Cetakan ke-9*. Jakarta: Prenada media Grup.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).
- Subekti, H. (2016). Representasi penggunaan media digital dan pembelajaran berbasis penelitian: sebuah survei untuk mengukur perilaku pada mahasiswa baru di program studi pendidikan sains Unesa. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 1(1), 7-12.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. Yogyakarta: UGM press.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran jasmani mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2).
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 1-11.
- Suneki, S. (2012). Dampak globalisasi terhadap eksistensi budaya daerah. *CIVIS*, 2(1).
- Suripatty, J. F., Hasbullah, B., & Unmehopa, W. (2021). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Patriot Fc Penjaskesrekunpatti Ambon. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 11-22.
- Suryawan, I. P. H., Adi, I. P. P., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada masa pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(2).
- Sutawijaya, L. D., Sugiyanto, & Riyadi, S. (2020). Menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik di fitness center. *Prosiding Seminar Nasional Rekarta 2020*.
- Syuderajat, F. (2017). Pengelolaan media sosial oleh unit corporate communication PT GMF Aeroasia. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 9(2), 81-97.
- Taufikkurachman, T. (2019). Hubungan penggunaan smartphone terhadap tingkat obesitas dan kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Jombang Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Sporta Sainatika*, 4(1), 41-57.

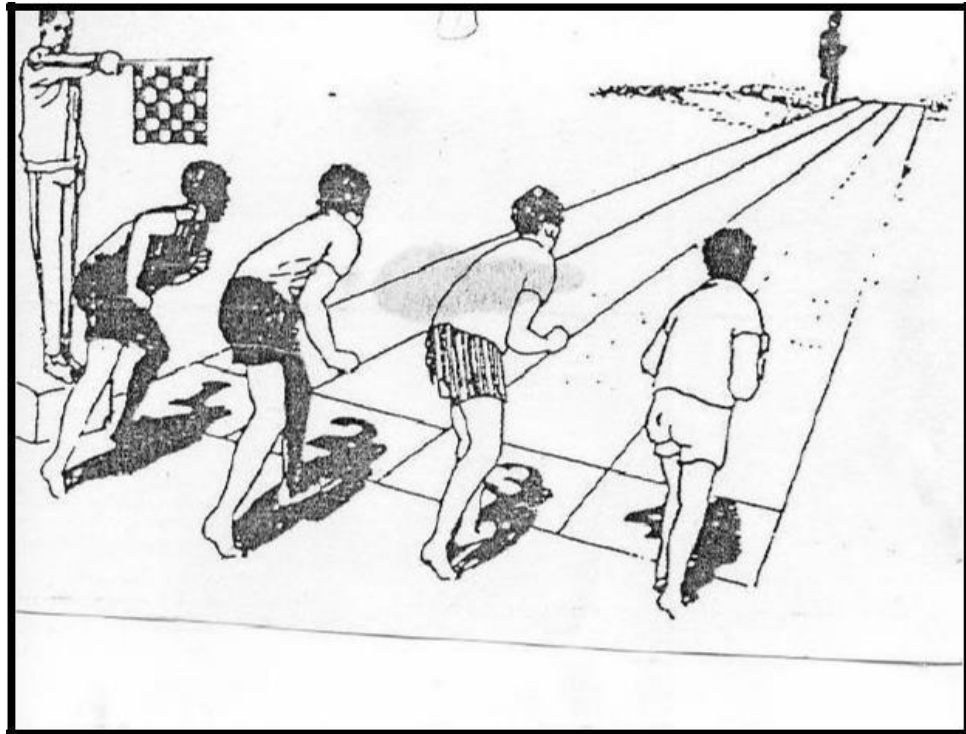
- Vazou, S., Mantis, C., Luze, G., & Krogh, J. S. (2017). Self-perceptions and social emotional classroom engagement following structured physical activity among preschoolers : A feasibility study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 241-247.
- Wahjoedi. (2010). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84-101.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wirakusumah, E. P. (2010). *Sehat cara Al-Q a da Hadi*. Bandung. Mizan Media Utama
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei kondisi fisik kelincahan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusup, P. M., Komariah, N., Prahatmaja, N., & Samson, C. M. S. (2019). Pemanfaatan internet untuk penghidupan di kalangan pemuda pedesaan. *Baca: Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 217-227.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Prosedur Tes Kebugaran Jasmani untuk Usia 10-12 Tahun

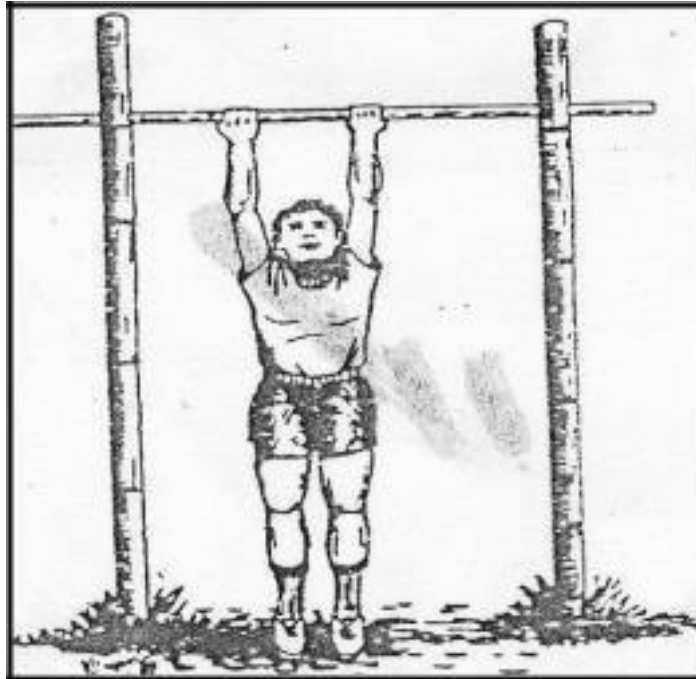
1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba siap peser a mengambil sikap s ar berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba Ya peser a lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Siku Tekuk

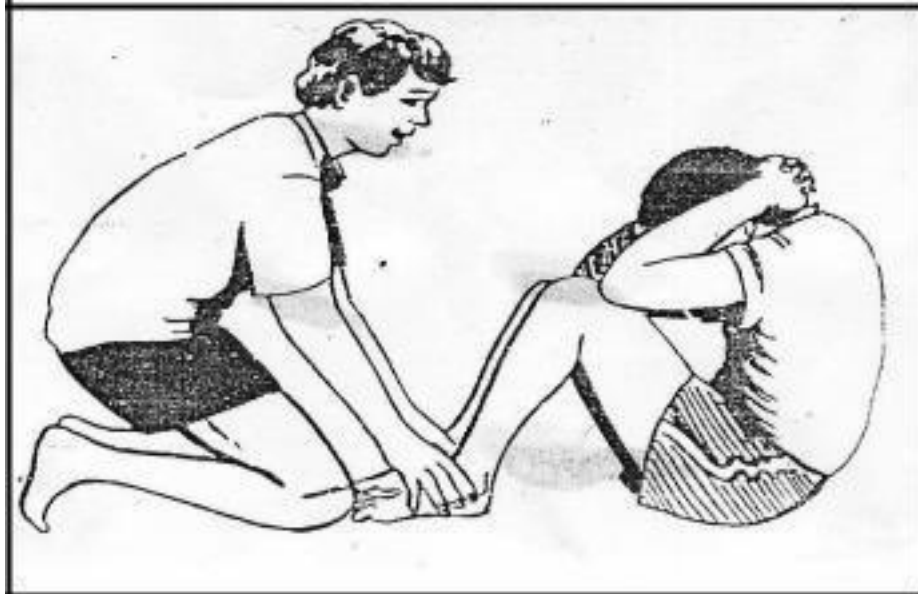
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

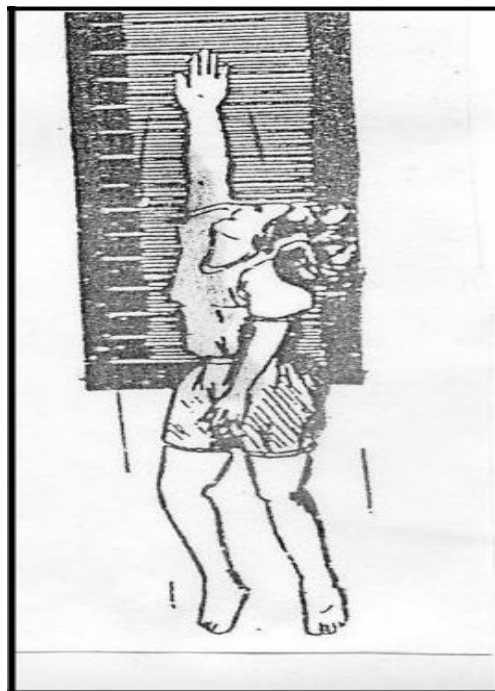


4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke

papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

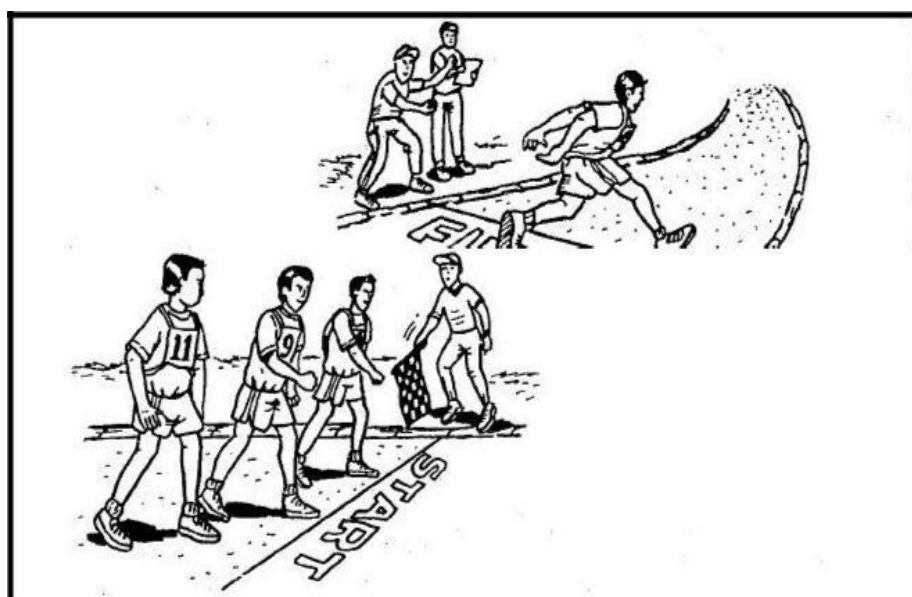
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.

- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba Siap peser a mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba Ya peser a lari men j garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 2. Angket Penelitian

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

Petunjuk Pengisian:

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

Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Usia :

Berat Badan :

Tinggi Bdan :

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

PENGUNAAN MEDIA DIGITAL

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

15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan 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

AKTIVITAS JASMANI

No	Pernyataan	Pilihan	
1	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
2	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
3	Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
4	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
5	Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
6	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
7	Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK.	Ya	Tidak
8	Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private.	Ya	Tidak
9	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktifitas jasmani (seperti: bermain sepakbola/bola basket).	Ya	Tidak
10	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.	Ya	Tidak
11	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.	Ya	Tidak
12	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak
13	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak
14	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak

Lampiran 3. Data Penelitian Aktivitas Jasmani

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

28	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9
29	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
30	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
31	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
32	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	7
33	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6
34	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12
35	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10
36	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
37	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
38	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6
39	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
40	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
41	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10
42	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	8
43	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11
44	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	8

Lampiran 4. Data Penelitian Penggunaan Media Digital

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

28	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	14	
29	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	9	
30	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	8	
31	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	9	
32	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	15	
33	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19
34	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	8	
35	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	14	
36	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	13	
37	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15	
38	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	14	
39	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	10	
40	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	9	
41	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	12	
42	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	15	
43	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	8	
44	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	10	

Lampiran 5. Data Kebugaran Jasmani

KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SD NEGERI CEMOROHARJO

No	Nama	L/P	Tempat Tanggal Lahir		Jenis Tes						
			Tempat	Tanggal Lahir	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak			Lari 600 meter
								Raihan awal	Loncatan	Selisih	
1	Andika Ltft Raditya	L	Sleman	21/12/2011	08.55	6"	10	24	49	25	04.58.25
2	Davvin H	L	Bantul	12/11/2011	08.21	59"	20	19	46	27	04.12.53
3	Denta Arya P	L	Bantul	19/4/2011	08.37	4"	18	16	33	17	03.52.32
4	Diandra R	L	Sleman	9/9/2011	07.65	11"	24	18	45	27	03.58.92
5	Fachrel Raditya	L	Sleman	23/7/2011	07.27	6"	23	18	48	30	03.39.68
6	Fatkurohman T	L	Sleman	2/3/2011	07.83	23"	15	25	50	25	03.51.59
7	Hafiz Dhizal	L	Sleman	2/4/2011	08.15	3"	14	23	52	29	03.39.20
8	Hillbram Ahmad	L	Sleman	6/4/2011	08.35	5"	20	31	55	24	03.27.33
9	Rafi Utama	L	Sleman	1/8/2011	07.40	5"	22	49	76	27	04.00.81
10	Rafly Hardiyanto	L	Sleman	16/10/2011	07.64	8"	24	42	71	29	03.44.39
11	Rayhan Denny	L	Sleman	20/3/2011	08.45	3"	21	27	55	28	03.47.94
12	Rintang Syaputra	L	Sleman	9/12/2011	08.13	4"	20	29	55	26	03.50.43
13	Yuvin Mukti	L	Sleman	8/1/2011	08.37	10"	14	16	50	34	04.58.25
14	Mahendra A	L	Sleman	13/5/2011	08.62	11"	14	35	65	30	04.12.53
15	Setyo W	L	Sleman	26/2/2011	06.85	6"	16	37	71	34	03.42.86
16	Taufik R	L	Sleman	16/10/2011	07.25	23"	18	30	61	31	03.18.72
17	Andrian C	L	Sleman	10/7/2011	07.25	18"	21	31	67	36	03.24.52
18	Cello Mahardika	L	Bantul	11/10/2011	08.45	6"	23	43	66	23	05.15.62
19	Dwi Pangestu	L	Gunung Kidul	6/4/2011	08.13	7"	17	40	65	25	04.20.74
20	Tengku M.F.H	L	Bantul	12/8/2011	07.33	23"	19	40	66	26	03.33.64
21	Yoga Saputra	L	Bantul	17/5/2011	09.98	10"	22	27	54	27	04.34.74
22	Andrianto	L	Bantul	23/12/2011	07.49	19"	16	33	60	27	04.33.45

23	Junitra P.W	L	Gunung Kidul	17/8/2011	07.17	13"	10	31	60	29	03.44.18
24	Dwi Pradana	L	Gunung Kidul	27/3/2011	07.35	3"	10	47	71	24	05.05.80
25	Pradita Putra	L	Bantul	11/11/2011	07.08	30"	24	33	74	41	03.21.16
26	Alifta Marlianti	P	Sleman	8/4/2011	09.17	3"	25	26	49	23	03.49.34
27	Alin Azizah	P	Sleman	30/10/2011	08.55	4"	16	38	54	16	03.53.61
28	Cinta Salsabila	P	Sleman	3/7/2011	10.07	4"	17	35	57	22	04.18.32
29	Dyah Wulandari	P	Bogor	13/11/2011	07.58	11"	23	30	51	21	03.47.25
30	Fadhilah Alfi	P	Sleman	22/2/2011	07.90	12"	21	34	65	31	03.29.94
31	Indira Saputri	P	Sleman	16/1/2011	08.79	7"	20	20	39	19	03.54.49
32	Intan Putri	P	Sleman	20/1/2011	09.17	3"	25	26	49	23	03.49.34
33	Keyla Dewi	P	Sleman	26/8/2011	10.07	4"	17	35	57	22	04.18.32
34	Radhinka Asa	P	Sleman	15/9/2011	07.90	12"	21	34	65	31	03.29.94
35	Shyva Anggraini	P	Sleman	19/1/2009	08.79	7"	20	20	39	19	03.54.49
36	Soffi Astuti	P	Sleman	4/6/2011	07.49	6"	24	33	52	19	03.59.65
37	Natasya M	P	Sleman	9/7/2011	07.81	4"	9	51	71	20	04.21.78
38	Nisa Nurmawati	P	Sleman	16/2/2011	09.28	4"	21	29	45	16	04.06.41
39	Nisyhafa Z	P	Sleman	8/12/2011	08.15	5"	20	32	53	21	03.50.71
40	Nur Hidayah	P	Sleman	27/6/2011	07.35	14"	23	20	47	27	03.39.00
41	Octavia N	P	Sleman	5/12/2011	08.28	5"	18	23	47	24	03.16.47
42	Rita Puspitasari	P	Sleman	9/10/2011	08.68	7"	16	23	40	17	03.54.70
43	Sandra Pratiwi	P	Sleman	9/11/2011	07.88	8"	14	23	47	24	03.41.26
44	Violin Devina	P	Sleman	18/12/2011	09.51	7"	17	36	60	24	03.34.39

No	Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Jumlah
1	Andika Ltffi Raditya	L	2	2	2	2	1	9
2	Davvin H	L	2	5	4	2	1	14
3	Denta Arya P	L	2	1	4	1	1	9
4	Diandra R	L	3	2	5	2	1	13
5	Fachrel Raditya	L	3	2	5	2	2	14
6	Fatkurohman T	L	2	3	3	2	2	12
7	Hafiz Dhizal	L	2	1	3	2	2	10
8	Hillbram Ahmad	L	2	2	4	2	2	12
9	Rafi Utama	L	3	2	4	2	1	12
10	Rafly Hardiyanto	L	3	2	5	2	2	14
11	Rayhan Denny	L	2	1	4	2	1	10
12	Rintang Syaputra	L	2	1	4	2	1	10
13	Yuvin Mukti	L	2	1	3	2	1	9
14	Mahendra A	L	2	1	3	2	1	9
15	Setyo W	L	4	2	3	3	2	14
16	Taufik R	L	3	3	4	3	2	15
17	Andrian C	L	3	3	4	3	2	15
18	Cello Mahardika	L	2	2	5	1	1	11
19	Dwi Pangestu	L	2	2	3	2	1	10
20	Tengku M.F.H	L	3	3	4	2	2	14
21	Yoga Saputra	L	1	2	4	2	1	10
22	Andrianto	L	3	3	3	2	1	12
23	Junitra P.W	L	3	2	2	2	2	11
24	Dwi Pradana	L	3	1	2	2	1	9
25	Pradita Putra	L	3	3	5	4	2	17
26	Alifta Marlianti	P	2	2	5	2	2	13
27	Alin Azizah	P	2	2	4	1	2	11
28	Cinta Salsabila	P	1	2	4	2	2	11

29	Dyah Wulandari	P	3	3	5	2	2	15
30	Fadhilah Alfi	P	3	3	5	3	2	16
31	Indira Saputri	P	2	2	5	1	2	12
32	Intan Putri	P	2	2	5	2	2	13
33	Keyla Dewi	P	1	2	4	2	2	11
34	Radhinka Asa	P	3	3	5	3	2	16
35	Shyva Anggraini	P	2	2	5	1	2	12
36	Soffi Astuti	P	4	2	5	1	2	14
37	Natasya M	P	3	2	3	1	2	11
38	Nisa Nurmawati	P	2	2	5	1	2	12
39	Nisyhafa Z	P	3	2	5	2	2	14
40	Nur Hidayah	P	4	3	5	2	2	16
41	Octavia N	P	3	2	4	2	3	14
42	Rita Puspitasari	P	2	2	4	1	2	11
43	Sandra Pratiwi	P	3	3	4	2	2	14
44	Violin Devina	P	2	2	4	2	2	12

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani	Kebugaran Jasmani
N	Valid	44	44	44
	Missing	0	0	0
Mean		12.16	9.02	12.34
Median		12.00	9.00	12.00
Mode		15.00	8.00	14.00
Std. Deviation		3.54	2.11	2.19
Minimum		3.00	5.00	9.00
Maximum		20.00	13.00	17.00
Sum		535.00	397.00	543.00

Penggunaan Media Digital

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	3	1	2.3	2.3	2.3	
	7	1	2.3	2.3	4.6	
	8	4	9.1	9.1	13.6	
	9	5	11.4	11.4	25.0	
	10	5	11.4	11.4	36.4	
	11	4	9.1	9.1	45.5	
	12	4	9.1	9.1	54.5	
	13	3	6.8	6.8	61.4	
	14	5	11.4	11.4	72.7	
	15	6	13.6	13.6	86.4	
	16	3	6.8	6.8	93.2	
	19	1	2.3	2.3	95.5	
	20	2	4.5	4.5	100.0	
	Total		44	100.0	100.0	

Aktivitas Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	4.5	4.5	4.5
	6	3	6.8	6.8	11.4
	7	5	11.4	11.4	22.7
	8	9	20.5	20.5	43.2
	9	8	18.2	18.2	61.4
	10	7	15.9	15.9	77.3
	11	3	6.8	6.8	84.1
	12	4	9.1	9.1	93.2
	13	3	6.8	6.8	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Kebugaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	5	11.4	11.4	11.4
	10	5	11.4	11.4	22.7
	11	7	15.9	15.9	38.6
	12	8	18.2	18.2	56.8
	13	3	6.8	6.8	63.6
	14	9	20.5	20.5	84.1
	15	3	6.8	6.8	90.9
	16	3	6.8	6.8	97.7
	17	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penggunaan Media Digital	.092	44	.200	.97	44	.32
Aktivitas Jasmani	.118	44	.140	.96	44	.16
Kebugaran Jasmani	.139	44	.23	.95	44	.25

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 8. Uji Linieritas

Kebugaran Jasmani * Penggunaan Media Digital

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kebugaran	Between	(Combined)	140.403	12	11.700	5.53	.000
Jasmani *	Groups	Linearity	122.707	1	122.707	58.09	.000
Penggunaan		Deviation from					
Media Digital		Linearity	17.696	1	1.609	.76	.674
	Within Groups		65.483	33	2.112		
	Total		205.886	43			

Kebugaran Jasmani * Aktivitas Jasmani

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kebugaran	Between	(Combined)	95.047	8	11.881	3.75	.003
Jasmani * Aktivitas	Groups	Linearity	89.392	1	89.392	28.22	.000
Jasmani		Deviation from					
		Linearity	5.656	7	.808	.25	.967
	Within Groups		110.839	35	3.167		
	Total		205.886	43			

Lampiran 9. Uji Korelasi (Regresi)

Correlations

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani	Kebugaran Jasmani
Penggunaan Media Digital	Pearson Correlation		-.605**	-.772**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	539.886	-194.159	-257.386
	Covariance	12.555	-4.515	-5.986
	N	4	4	4
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	-.605**		.659**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	-194.159	190.977	130.659
	Covariance	-4.515	4.441	3.039
	N	4	4	4
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	-.772**	.659**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-257.386	130.659	205.886
	Covariance	-5.986	3.039	4.788
	N	4	4	4

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

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Aktivitas Jasmani, Penggunaan Media Digital ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.809 ^a	.654	.637	1.31780

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Jasmani, Penggunaan Media Digital

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	134.686	2	67.343	38.778	.000 ^a
	Residual	71.201	41	1.737		
	Total	205.886	43			

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Jasmani, Penggunaan Media Digital

b. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.92	1.75		7.92	.000
	Penggunaan Media Digital	-.364	.07	-.58	-5.107	.000
	Aktivitas Jasmani	.31	.12	.30	2.62	.012

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Lampiran 10. Tabel t

DF atau DK	uji satu sisi (one tailed)					
	0,25	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
	Uji dua sisi (two tailed)					
	0,5	0,2	0,1	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,694	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,692	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,691	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,690	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,689	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,688	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
31	0,682	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744
32	0,682	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738
33	0,682	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733
34	0,682	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728
35	0,682	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724
36	0,681	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719
37	0,681	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715
38	0,681	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712
39	0,681	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
41	0,681	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701
42	0,680	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698
43	0,680	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695