

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
GAWAI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS 11 SMA NEGERI 3 KLATEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Hilmy Yoga Perdana

18601244031

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
GAWAI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS 11 SMA NEGERI 3 KLATEN**

Disusun Oleh:

Hilmy Yoga Perdana

18601244031

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

Yogyakarta, 1 Maret 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO

NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO

NIP. 19610731199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hilmy Yoga Perdana

NIM : 18601244031

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Gawai
Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA N 3 Klaten

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, 1 Maret 2022

Yang Menyatakan,



Hilmy Yoga perdana
NIM. 18601244031

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 11 SMA NEGERI 3 KLATEN


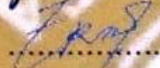

Disusun oleh:

Hilmy Yoga Perdana
18601244031

Telah dipertahan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Maret 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO Ketua Penguji		24 Maret 2022
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes Anggota Penguji		18 Maret 2022
Indah Prasetyawati T.P.S., S.Or., M.Or Sekretaris Penguji		23 Maret 2022

Yogyakarta, 24 Maret 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Terus berusaha dan selalu bersyukur (Hilmy Yoga Perdana)
2. Tidak perlu alasan untuk berbuat kebaikan (Hilmy Yoga Perdana)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'Alamin, Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang tiada henti memberi Rahmat, Karunia dan Ridha-Nya sehingga penulis diberi banyak kemudahan dan kelancaran dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suparyanto dan Ibu Heny Saraswati yang selalu memberi dukungan baik berupa semangat dan doa sehingga akhirnya saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Adik saya Hafizh Daffa Ariyanto yang selalu memberikan semangat dan doa.

Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik dan semoga suatu saat nanti semua dapat dipersatukan kembali dalam surga Allah SWT.

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
GAWAI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS 11 SMA NEGERI 3 KLATEN**

Oleh:

Hilmy Yoga Perdana
13601241096

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa. (2) hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani siswa. (3) hubungan aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 11 di SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 359 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*, berdasarkan rumus slovin dengan *sampling error* 10% didapatkan jumlah sampel sebanyak 80 siswa. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai menggunakan angket serta untuk kebugaran jasmani menggunakan tes masing-masing komponen. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* dan analisis korelasi ganda dengan menggunakan variabel bebas meliputi aktivitas fisik (X_1), intensitas penggunaan gawai (X_2), dan variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Y).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ada hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dibuktikan dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar $0,498 > 0,220$. (2) Ada hubungan negatif dan signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani, dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar $-0,312 > 0,220$. (3) Ada hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dan intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani, dengan nilai F hitung lebih besar dari F tabel sebesar $15,592 > 3,12$.

Kata kunci: Aktivitas fisik, intensitas penggunaan gawai, kebugaran jasmani siswa SMA

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten”. Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis skripsi menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing skripsi dan juga Koordinator Program Studi PJKR yang dengan sabar membimbing serta memberikan saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes dan Ibu Indah Prasetyawati T.P.S., S.Or., M.Or selaku tim penguji ujian tugas akhir skripsi, yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan dan nasihat, sehingga tugas akhir ini dapat diperbaiki sebagaimana mestinya.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes selaku Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.

5. Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu membimbing.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.
7. Bapak Drs. Agus Cahyana B. S. selaku kepala sekolah SMA N 3 Klaten yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di SMA N 3 Klaten.
8. Teman-teman PJKR E 2018 yang selalu bekerjasama dan berbagi kebahagiaan selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Harapan kami semoga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, baik mahasiswa, dosen, maupun masyarakat.

Yogyakarta, 1 Maret 2022

Penulis,



Hilmy Yoga Perdana

NIM. 18601244031

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan masalah	5
D. Rumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Kebugaran Jasmani	9
2. Aktivitas Fisik	20
3. Intensitas Penggunaan Gawai	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir	36
D. Pengajuan Hipotesis	37

BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	44
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	55
G. Teknik Analisis Data.....	57
1. Analisis Deskriptif	57
2. Uji Prasyarat Analisis.....	59
3. Uji Hipotesis	60
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Hasil Penelitian	65
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	85
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Implikasi	86
C. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
DAFTAR LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penggunaan Layar yang Ideal Sesuai Usia	26
Tabel 2. Populasi Penelitian	40
Tabel 3. Norma lari 2,4km (tes cooper)	50
Tabel 4. Norma Push Up Usia 16-19 Tahun	50
Tabel 5. Norma Sit Up Usia 16-19 Tahun	51
Tabel 6. Norma Grip Strength Test.....	51
Tabel 7. Norma Leg Press Test	52
Tabel 8. Norma Sit and Reach Test	53
Tabel 9. Norma Komposisi Tubuh.....	54
Tabel 10. Rumus Distribusi Kategori Skala 5.....	58
Tabel 11. Interpretasi Koefisien Korelasi	62
Tabel 12. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik.....	66
Tabel 13. Kecenderungan Aktivitas Fisik.....	67
Tabel 14. Deskripsi Statistik Intensitas Penggunaan Gawai	68
Tabel 15. Kecenderungan Intensitas Penggunaan Gawai	69
Tabel 16. Deskripsi Statistik Kebugaran	71
Tabel 17. Kecenderungan Kebugaran Jasmani	72
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 19. Hasil Uji Linier	76
Tabel 20. Hasil Uji Multikolinier.....	75
Tabel 21. Hasil Hipotesis 1	75
Tabel 22. Hasil Hipotesis 2	76
Tabel 23. Hasil Hipotesis 3	78
Tabel 24. Hasil Analisis Regresi	79
Tabel 25. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	37
Gambar 2. Desain Penelitian.....	39
Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	67
Gambar 4. Diagram Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Gawai	70
Gambar 5. Diagram Kecenderungan Kebugaran Jasmani	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi	95
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 3. Surat Permohonan Peminjaman Alat	97
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Instrumen	98
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	99
Lampiran 6. Lembar Hasil Validasi Instrumen.....	100
Lampiran 7. Kisi kisi Instrumen.....	101
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	102
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	104
Lampiran 10. Norma Kebugaran	110
Lampiran 11. Tabel Hasil Penelitian.....	113
Lampiran 12. Deskripsi Statistik.....	125
Lampiran 13. Uji Prasyarat Analisis	127
Lampiran 14. Uji Korelasi	129
Lampiran 15. Uji Regresi	129
Lampiran 16. Perhitungan Sumbangan Efektif dan Sumbnagan Relatif	131
Lampiran 17. Tabel r product moment	132
Lampiran 18. Tabel F	133
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi *Coronavirus Disease (Covid-19)* pada akhir tahun 2019 telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan manusia di dunia saat ini. Pemerintah Indonesia juga menetapkan kebijakan yang diberlakukan di setiap daerah. Kebijakan tersebut berpengaruh besar dalam setiap sektor masyarakat, seperti sektor kesehatan, sektor ekonomi, maupun sektor pendidikan. Selain itu dengan semakin berkembangnya IPTEK yang serba mudah dan murah seperti saat ini, transportasi dengan menggunakan kendaraan, penggunaan alat yang mempermudah pekerjaan, dan aktivitas kurang gerak demi kenyamanan hidup seperti bermalasan-malasan hingga ke tingkat aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas fisik di era modern ini sudah sangat terbantu dengan sarana dan prasarana yang serba canggih. Adanya sarana tersebut menyebabkan gerak dan aktivitas fisik manusia menjadi berkurang dan hidup semakin nyaman karena segalanya sudah tersedia dan mudah (Hudha, 2006).

WHO (2010) menyatakan aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dilakukan tubuh oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang rendah atau bahkan tidak ada merupakan faktor risiko untuk penyakit kronis, serta secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian. Menurut Rosdiani (2013:170), semakin rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki, dapat meningkatkan resiko penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Kurangnya gerak juga meningkatkan resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ). Tiap individu tentu melakukan aktivitas fisik, tiap individu memiliki variasi antara individu satu dengan individu lain, tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lain seperti jenis pekerjaan, umur, kelamin, dan lain-lain. Kepada semua individu sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Abdurrahim & Hariadi, (2018:69) berpendapat bahwa berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Hal ini juga berlaku bagi peserta didik, peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Menurut Basuki, dkk, (2021) pandemi *Coronavirus Disease (Covid-19)* menyebabkan penurunan yang signifikan terkait dengan pemenuhan aktivitas fisik peserta didik. Aktivitas peserta didik mengalami penurunan dari 2-4 jam/minggu, menjadi 1-2 jam/minggu.

Selanjutnya di dalam sektor pendidikan, melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) berupaya agar pendidikan di Indonesia tetap bisa melaksanakan pembelajaran meskipun dengan cara berbeda. Proses belajar dari rumah secara daring membuat anak untuk lebih sering berinteraksi dengan gawai. Namun, perkembangan teknologi juga memiliki ancaman dampak negatif, berdasarkan survei *The Asian Parent Insight* (Mahmood, *et al*, 2018:116) yang telah dilakukan di lima negara salah satunya adalah Indonesia, melibatkan anak-anak pengguna gawai. Hasil studi menunjukkan bahwa dari 98% anak-anak pengguna

gawai, 67% menggunakan gawai milik orang tua, 18% gawai milik saudara atau keluarga, dan 14% milik sendiri. Hasil survei juga diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gawai dalam bentuk ponsel. Hasil penelitian Kriswanto, dkk, (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Namun disisi lain masih banyak orang yang menghabiskan waktunya dengan bermain gawai. Fenomena *smartphone* kini telah menjadi sebuah gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat (Sunardi & Kriswanto, 2020). Hasil studi awal yang dilakukan oleh Hambali, (2021) ditemukan bahwa dari 15 peserta didik ditemukan 9 peserta didik merupakan pengguna *smartphone* secara berlebih dengan rata-rata penggunaan 3-8 jam/ hari, 5 peserta didik pengguna sedang dengan rata-rata penggunaan 2-3 jam/hari dan sisanya pengguna ringan dengan intensitas penggunaan kurang dari 1 jam perhari. Intensitas penggunaan gawai yang semakin meningkat dikhawatirkan akan meningkatkan angka kecanduan gawai dan berpengaruh ke kebugaran jasmani maupun kesehatan siswa.

Berutu (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu hal yang krusial di dalam hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah ketika dapat melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami lelah berlebih, serta memiliki resiko terserang penyakit kronik lebih rendah. Mutaqin (2018:2) Juga menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang peserta didik 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. Kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap tingkat fokus seseorang, maka dari itu untuk menunjang kegiatan sehari-hari. Namun kebugaran jasmani seringkali terlupakan, sedangkan kebugaran jasmani sangat berpengaruh untuk menunjang kapasitas kerja fisik seseorang, khususnya pada remaja yang berada dalam puncak kekuatan maupun kesehatan secara fisik.

Berdasarkan pengamatan awal oleh peneliti selama melakukan praktek kependidikan di SMA N 3 klaten ditemukan beberapa masalah. Pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas siswa diharuskan diantar oleh orang tua, tidak ada jam istirahat dan pembelajaran olahraga hanya secara teori di dalam kelas. sehingga siswa seharian hanya duduk saja di dalam kelas selama pembelajaran tatap muka terbatas yang mana sangat sedikit kesempatan untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Selain itu, penyampaian materi dalam pembelajaran tatap muka terbatas juga masih menggunakan gawai. Hal ini karena bahan ajar dan materi yang diberikan oleh guru masih banyak diambil dari *google classroom*. Tentu saja penggunaan gawai dalam pembelajaran di kelas dapat meningkatkan intensitas penggunaan gawai siswa sehari-hari meskipun pembelajaran sudah dilakukan dengan cara tatap muka.

Dari pengamatan peneliti dan berbagai hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengamati dan meneliti lebih lanjut dimana karena pandemi *Coronavirus Disease (Covid-19)* dan perkembangan IPTEK berpengaruh terhadap turunnya aktivitas fisik dan juga meningkatnya intensitas penggunaan gawai seseorang. Sedangkan kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk menunjang

kegiatan sehari-hari. Maka dari itu judul skripsi ini penulis angkat dengan tujuan untuk mengetahui lebih dalam apakah aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, khususnya untuk siswa SMA Negeri 3 Klaten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jabarkan di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten kurang dalam bergerak maupun melakukan aktivitas fisik karena keterbatasan pandemi dan perkembangan IPTEK.
2. Interaksi siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten dengan penggunaan gawai meningkat karena pembelajaran tatap muka yang masih sering menggunakan gawai.
3. Hubungan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Agar Penelitian ini dapat fokus terhadap permasalahan yang diteliti serta peneliti menyadari keterbatasan dalam melakukan penelitian ini, sehingga permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu dalam penelitian ini hanya fokus kepada aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai terhadap kebugaran jasmani siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMA Negeri 3

Klaten tahun ajaran 2021/2022. Kebugaran dalam penelitian ini hanya berfokus kepada kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menggunakan indikator masing-masing komponen sebagai acuan penentu kebugaran jasmani siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.
2. Apakah terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gawai terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut.

1. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.
2. Mengetahui hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan juga dapat memberikan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam aktivitas fisik maupun berolahraga dan dalam penggunaan gawai di kehidupan sehari-hari serta kesadaran dalam menjaga kebugaran tubuh bagi siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 serta masyarakat umum.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran penulis sebagai mahasiswa pendidikan olahraga untuk kedepannya agar lebih memahami dalam mengajar mata pelajaran PJOK di sekolah terkait aktivitas fisik, olahraga dan penggunaan gawai serta kebugaran tubuh siswa.

- b. Bagi guru PJOK

Dapat memberikan pemahaman terkait aktivitas fisik dan penggunaan gawai serta kebugaran jasmani siswa pada kehidupan sehari-hari dalam pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah.

c. Bagi siswa

Dapat mengetahui manfaat dari beraktivitas, berolahraga dan mengetahui batas dalam penggunaan gawai sehari-hari serta dapat menjaga maupun meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan diri masing-masing.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang sehari-hari, karena menandakan bahwa orang tersebut sehat secara jasmani. Apabila ditinjau dari sudut pandang ilmu fisiologi, kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan atau kesanggupan tubuh dalam menyesuaikan diri kepada pemberian beban fisik yang diterima tanpa timbul kelelahan fisik yang berlebih. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1997:4) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang guna melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang signifikan, serta tetap memiliki cadangan yang cukup untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Widiyanto, dkk, (2015:37) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa muncul kelelahan yang berarti, serta masih memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu senggang serta mampu menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya. Berutu (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang krusial dalam kehidupan sehari-hari. Adapun komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*) dan kebugaran yang berhubungan

dengan keterampilan (*skill related physical fitness*). Nilai kebugaran setiap orang berbeda, sesuai dengan kegiatan dan profesi masing-masing. Pendapat dari Arifandy, dkk, (2021:221) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pekerjaan fisik sehari-hari yang diberikan kepadanya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan mudah dan dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, selain itu masih memiliki cukup cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bukan sesuatu hal sederhana yang berdiri sendiri, melainkan merupakan terdiri dari berbagai komponen kebugaran jasmani yang saling terikat dan kompleks. Arifandy, dkk, (2021:221) berpendapat bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: (1) daya tahan otot, (2) daya tahan kardiovaskuler, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, dan (8) koordinasi. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari empat unsur, yaitu: (1) kebugaran kardiovaskuler, (2) kelenturan, (3) kekuatan, dan (4) daya tahan otot. Berikut

merupakan penjelasan dari komponen komponen yang ada dalam kebugaran jasmani.

1) Daya Tahan

a) Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat maupun ketika bekerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke dalam jaringan yang lebih aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh.

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot adalah kemampuan suatu otot dalam mengatasi kelelahan.

2) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal.

3) Kecepatan

a) Kecepatan gerak

kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu singkat.

b) Kecepatan reaksi

kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban gerak setelah menerima suatu rangsangan.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

5) Kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, dan ligamen sekitar sendi dan sendi itu sendiri. Kelenturan berperan hampir setiap gerakan manusia, sehingga pada bidang olahraga kelenturan ini penting dalam menopang kerja dan keindahan gerak.

6) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh pada suatu bidang tumpu terhadap pusat gravitasi, terutama ketika saat posisi tegak tanpa gangguan goyangan tubuh yang berarti.

7) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan macam yang berbeda dan mampu mengendalikan seluruh bagian tubuh dengan baik dalam satu waktu sesuai dengan keinginan orang tersebut.

8) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-20%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total.

Utomo (2008: 60-63) mengelompokan komponen kebugaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi:
 - a) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*),
 - b) Kekuatan otot (*muscular strength*),
 - c) Daya tahan otot (*muscular endurance*),
 - d) Kelentukan (*flexibility*),
 - e) Komposisi tubuh (*body composition*).
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi:
 - a) Kelincahan (*agility*),
 - b) Keseimbangan (*balance*),
 - c) Koordinasi (*coordination*),
 - d) Daya ledak (*power*),
 - e) Kecepatan (*speed*).

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari dua komponen, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan

kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*). Disini peneliti hanya fokus kepada kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) yang meliputi daya tahan kardiovaskuler, (*Cardiovascular endurance*), kekuatan otot (*muscular strength*), daya tahan otot (*muscular endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*), karena fokus subjek penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten yang bukan merupakan dari kelas khusus olahraga (KKO) sehingga bukan untuk ditargetkan menjadi atlet tetapi hanya untuk ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

c. Faktor Pengaruh Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Seperti yang dijelaskan oleh Hartanto, dkk, (2020:136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor keturunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat. Agus (2009) menjelaskan bahwa faktor yang memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang antara lain:

1) Umur

Rata-rata kebugaran jasmani anak dapat meningkat dengan pesat sampai mencapai puncaknya saat remaja sampai dewasa yaitu pada usia 25-30 tahun, namun setelah itu akan terjadi penurunan fungsi tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per-tahun, tetapi apabila orang tersebut rajin berolahraga atau sering melakukan

aktivitas fisik, penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. Selanjutnya pada usia lansia akan lebih rendah lagi karena kemampuan fungsional organ tubuhnya tidak lagi berjalan secara efektif dan efisien.

2) Jenis Kelamin

Pada saat pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, akan tetapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar. Penyebab terjadinya perbedaan kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan adalah karena perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

3) Genetik (Keturunan)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, faktor genetik ternyata juga sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Faktor genetik ini dibawa melalui DNA yang dapat berpengaruh kepada kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel serat otot seseorang.

4) Aktivitas fisik

Istirahat atau tidak beraktivitas fisik selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan *cardio vascular* sebesar 17% - 27%. sedangkan efek dari latihan rutin selama 8 minggu setelah istirahat tersebut dapat meningkatkan daya tahan *cardio vascular* sebesar 62%. Selain itu, kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kebugaran seseorang.

Fikri (2018: 78) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: (a) aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, (b) makanan bergizi, pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan, dan (c) 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.

Selain itu, menurut Irianto (2004:7-8) faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani adalah pola hidup sehat, meliputi makanan, istirahat, dan olahraga.

1) Makan

Setiap manusia membutuhkan makan yang cukup agar dapat mempertahankan hidup, baik kuantitas maupun kualitas. Untuk memenuhi syarat makanan sehat dan seimbang, dalam menu makan yang dikonsumsi harus terdapat karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Selain itu, untuk mencapai kebugaran jasmani yang maksimal juga perlu meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, makan makanan siap saji, dan makanan berlebih.

2) Istirahat

Berbeda dengan mesin, tubuh manusia tersusun atas sel, organ, dan jaringan, dengan kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak dapat kerja terus menerus sepanjang hari tanpa henti. Kelelahan adalah salah satu indikator dan

bentuk sistem tubuh untuk menjaga kerja organ agar tidak berlebihan, untuk itu istirahat sangat diperlukan oleh tubuh agar memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga organ dalam tubuh tetap terjaga kemampuannya dalam bekerja.

3) Berolahraga

Olahraga adalah salah satu bentuk kegiatan yang dapat memastikan setiap organ dalam tubuh bekerja, karena apabila tubuh tidak banyak melakukan aktivitas akan menyebabkan turunnya fungsi tubuh. Maka dari itu olahraga adalah cara alternatif dan aman untuk memastikan tubuh agar selalu melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah : umur, jenis kelamin, faktor keturunan dari lahir (genetik), pola makan, pola istirahat, aktivitas fisik dan latihan atau olahraga.

d. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan pengukuran. Salah satu caranya adalah menggunakan Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen atau alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia setelah diadakan lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984. TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia, TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

TKJI adalah satu kesatuan tes yang sudah baku, sehingga semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan. Dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Lari 60 meter (usia 16-19 tahun),
- 2) Gantung angkat tubuh untuk putra (pull up) gantung siku tekuk untuk putri,
- 3) Baring duduk (sit up),
- 4) Loncat tegak (vertical jump),
- 5) 1200 meter (usia 16-19 tahun).

Selain menggunakan TKJI, dalam menentukan kebugaran tubuh juga dapat melakukan tes kepada setiap komponen kebugaran jasmani. Tes ini lebih dapat menggambarkan kebugaran tubuh yang sebenarnya karena mengukur tiap-tiap komponen kebugaran secara khusus. Namun tes ini belum ada urutan secara baku, sehingga bukan merupakan satu kesatuan tes melainkan hanya fokus kepada masing-masing komponen. Diambil dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Sepdanius, dkk, (2019) meliputi:

- 1) Daya Tahan
 - a) Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler dapat diukur dengan beberapa cara, antara lain adalah *bleep test*, *harvard step up test*, tes lari 15 menit (*balke test*), dan lari 2,4 km (*cooper test*).

b) Daya tahan otot

Mengukur daya tahan otot dapat menggunakan tes *push up* 60 detik dan *sit up* 60 detik.

2) Kekuatan Otot

Kekuatan otot dapat diukur menggunakan *hand grip strength test* atau menggunakan *leg and back dynamometer test*.

3) Daya Ledak

Daya ledak dapat diukur menggunakan tes loncat tegak (*vertical jump*) atau *two hand medicine ball put*.

4) Kecepatan

Kecepatan dapat diukur menggunakan tes akselerasi 30 meter dan tes kecepatan 60 meter.

5) Kelincahan

Kelincahan dapat diukur menggunakan *shuttle run test*, *zig-zag run test*, *illinois agility test*.

6) Kelentukan

Kelentukan dapat diukur menggunakan *sit and reach test*, *static flexibility ankle test*, dan *static flexibility shoulder test*.

7) Keseimbangan

Bentuk tes untuk mengukur keseimbangan adalah *standing stork test*, dan *standing stork blind test*.

8) Koordinasi

Koordinasi dapat diukur menggunakan tes lempar tangkap bola ke tembok menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian.

9) Komposisi Tubuh

Inti dari tes komposisi tubuh adalah menghitung kadar lemak tubuh. Beberapa macam tes yang dapat dilakukan adalah tes Indeks Massa Tubuh (IMT), persentase lemak tubuh, dan *jackson and pollock test*.

2. Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2004). Setiap gerakan yang merangsang otot untuk berkontraksi dan menggerakkan tubuh merupakan bagian dari aktivitas fisik. Menurut WHO (2010) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik atau bahkan tidak pernah sama sekali merupakan salah satu dari faktor risiko yang menyebabkan beberapa penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global. Sebenarnya setiap orang melakukan aktivitas fisik setiap hari, hanya saja bentuk dari aktivitas fisik antara individu satu dengan

yang lain berbeda, tergantung dari gaya hidup dan faktor lain seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas jasmani merupakan bentuk gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh sebagai penunjang kegiatan sehari-hari (Oktariani, dkk, 2019). Aktivitas fisik sangat direkomendasikan kepada setiap individu demi menjaga kesehatan. Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia, aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Menurut Rifki & Welis, (2013:1) aktivitas fisik adalah fungsi dasar hidup manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sejak zaman dahulu manusia harus bergerak untuk mencari makanan, berburu, dan berpindah tempat. Menurut Ramadhani, (2018) aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap gerakan yang dilakukan manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya itu disebut sebagai aktivitas fisik. Setiap gerakan yang dilakukan oleh manusia menyebabkan pengeluaran energi yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dikerjakan.

Akan tetapi aktivitas fisik berbeda dengan latihan. Latihan merupakan aktivitas yang terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan tujuan mencapai suatu kebugaran fisik. Sedangkan aktivitas fisik memiliki konsep yang lebih luas dan didefinisikan sebagai semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang memerlukan energi dalam pelaksanaannya. Aktivitas fisik mencakup gerakan dari kegiatan bebas, tidak terukur maupun terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh seseorang yang melibatkan kontraksi otot

dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut laman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang dibutuhkan dalam kegiatan, aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu:

1) Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sangat sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktivitas ini masih dapat berbicara dan bernyanyi dengan lancar. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik ini hanya <3,5 Kcal/menit. Misalnya mengerjakan tugas sekolah, bermain game dengan duduk, berdiri, dan kegiatan membersihkan rumah.

2) Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang ditandai dengan tubuh sudah mulai berkeringat, denyut jantung meningkat, frekuensi nafas meningkat, saat melakukan aktivitas fisik sedang seseorang masih dapat tetap berbicara tetapi tidak dengan menyanyi. Energi yang dikeluarkan selama aktivitas fisik ini sekitar 3,5-7 Kcal/menit. Misalnya berjalan cepat, bersepeda, dan olahraga ringan dan bukan kompetitif.

3) Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat ditandai dengan tubuh mengeluarkan banyak keringat dan denyut jantung serta frekuensi nafas relatif tinggi hingga terengah-engah.

Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Misalnya berlari cepat, mendaki dan olahraga kompetitif.

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

1) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan.

2) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan, 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3) Kegiatan Berat

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

Selain itu, pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung menurut Utomo, (2014:11) meliputi:

- 1) Tidak aktif < 96 kali/menit,
- 2) Ringan 97-120 kali/menit,
- 3) Sedang 121-145 kali/menit,
- 4) Berat >145 kali/menit

Dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa klasifikasi aktivitas fisik terdiri dari aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Dengan kriteria tertentu melalui berbagai pendekatan yang berbeda dengan besaran pengeluaran energi dan denyut jantung.

c. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktif bergerak merupakan salah satu usaha untuk memelihara kesehatan tubuh yang baik secara keseluruhan. Menjadi aktif secara fisik memiliki pengaruh terhadap kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi resiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan dan menjaga kesehatan mental. Beberapa aktivitas fisik juga dapat membantu kondisi seperti arthritis dan diabetes tipe 2, dengan mengurangi efek dari kondisi tersebut dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya (Healey, 2013). Selain itu, *Physical Activity Guidelines for Americans* (2008) memberikan rekomendasi untuk melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang 150-300 menit atau 75-150 menit intensitas berat dalam seminggu secara rutin untuk mencapai manfaat kesehatan yang maksimal.

Seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara rutin akan memiliki pola hidup yang lebih baik dan sehat. Rifki dan Welis (2013:14) menjelaskan bahwa aktivitas fisik secara umum memiliki manfaat untuk fisik/biologis dan psikis/mental. beberapa manfaat dari melakukan aktivitas fisik adalah sebagai berikut:

- 1) Manfaat fisik/biologis:
 - a) Menjaga tekanan darah tetap stabil
 - b) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c) Menjaga berat badan ideal

- d) Memperkuat tulang dan otot
- e) Meningkatkan kelenturan tubuh
- f) Meningkatkan kebugaran tubuh
- 2) Manfaat psikis/mental:
 - a) Mengurangi stress
 - b) Meningkatkan rasa percaya diri
 - c) Membangun rasa sportivitas
 - d) Memupuk tanggung jawab
 - e) Membangun kesetiakawanan sosial

Dari penjabaran di atas dapat diketahui bahwa ternyata dengan melakukan aktivitas fisik dapat memberikan banyak manfaat baik secara fisik maupun psikis.

d. Pengukuran Aktivitas Fisik

Baumgartner, *et al*, (2007) instrumen untuk mengukur aktivitas fisik terbagi menjadi 2 cara, yaitu cara subjektif dan cara objektif. Instrumen subjektif adalah dengan cara observasi, wawancara, dan catatan aktivitas fisik. Sedangkan contoh instrumen objektif adalah dengan bantuan alat misalnya *motion sensor* (pedometer), *heart rate monitors* (HRM), *doubly labeled water* (DLW), dan *indirect calorimetry* (kalorimeter secara tidak langsung).

Saat pelaksanaan di lapangan, aktivitas fisik lebih sering dinilai menggunakan instrumen subjektif seperti kuesioner dan telah digunakan dalam studi maupun penelitian yang dilakukan sampai sekarang (Miles, 2007:315). Keuntungan menggunakan instrumen subjektif seperti angket dan kuesioner adalah lebih murah dan mudah dilakukan. Selain itu, pada studi-studi sebelumnya

kuesioner telah menjadi alat utama untuk penelitian yang berhubungan dengan aktivitas fisik (Miles, 2007:323).

Aktivitas fisik diukur dengan cara subjektif menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan klasifikasi aktivitas fisik dari laman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang terdiri dari aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat yang dilakukan oleh subjek penelitian.

3. Intensitas Penggunaan Gawai

a. Pengertian Gawai

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Gawai adalah peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis. Gawai merupakan media atau alat yang digunakan manusia guna membantu pekerjaan, alat tersebut berupa *smartphone*, laptop, *tablet*, dan lainnya. Menurut Garini (2013) gawai sebagai perangkat alat elektronik yang memiliki banyak kegunaan untuk melakukan suatu pekerjaan. Pengertian yang dinyatakan Agency & Derry (2014:7) bahwa *smartphone* adalah suatu perangkat elektronik atau instrumen elektronik yang bertujuan dan berfungsi untuk membantu pekerjaan manusia. Sedangkan berdasarkan Gary, *et al*, (2007) *smartphone* adalah telepon yang berbasis internet yang biasanya menyediakan fungsi untuk komunikasi melalui perangkat lunak yang disediakan.

Iswidharmanjaya (2014:8-13) menyatakan bahwa gawai terdiri dari beberapa jenis, diantaranya sebagai berikut.

- 1) *Smartphone*, adalah perangkat yang memiliki berbagai fitur canggih tanpa tombol melainkan menggunakan layar sentuh yang ukurannya relatif kecil.
- 2) Laptop atau komputer jinjing adalah komputer pribadi yang berukuran relatif kecil dan ringan.
- 3) Tablet merupakan alat yang termasuk ke dalam jenis komputer portabel lengkap yang seluruhnya berupa layar sentuh datar.
- 4) PC (*personal computer*)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *smartphone* bisa juga dikatakan *handphone* yang telah diserap ke bahasa Indonesia sesuai KBBI menjadi “gawai”. Gawai adalah salah satu alat atau media yang menyediakan fungsi personal untuk berkomunikasi, edukasi serta hiburan. Selain itu juga dapat membuat atau mengambil foto, video, dan suara.

b. Intensitas penggunaan gawai

Pengaruh globalisasi menyebabkan perkembangan gawai dan internet menjadi begitu pesat, tentu sangat erat kaitannya dengan penggunaan dari fasilitas tersebut, salah satu implikasinya adalah intensitas dalam penggunaan gawai atau biasa dikenal dengan istilah waktu menatap layar (*screen time*). *Screen-time* adalah waktu menatap layar dalam menggunakan media elektronik dalam satu hari (Sigman, 2012). Layar yang dimaksud yaitu layar yang berasal dari ponsel, *tablet*, *laptop*, dan komputer. Penelitian ini hanya menitik beratkan pada layar yang digunakan dalam kegiatan sehari-hari pada umumnya seperti ponsel, *tablet*, *laptop*, dan komputer. Menurut Sigman (2012) idealnya waktu menatap layar yang sesuai untuk masing-masing usia pada individu adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Penggunaan Layar yang Ideal Sesuai Usia

Usia	Durasi Menatap Layar
3-7 tahun	0,5-1 jam sehari
7-12 tahun	1 jam sehari
12-15 tahun	1,5 jam sehari
>15 tahun	2 jam sehari

(Sumber: Sigman, 2012)

Dikarenakan pandemi *COVID* pada awal tahun 2020 hingga saat penelitian ini dibuat, sehingga pembelajaran dilaksanakan secara daring. Tentu saja kebijakan ini mempengaruhi keseharian seseorang dalam penggunaan gawai, yaitu meningkatkan waktu menatap layar dalam sehari. Seiring dengan perkembangan zaman, manusia kurang mengerti bahwa dampak dari penggunaan gawai secara berlebihan dapat memicu timbulnya berbagai macam gangguan kesehatan. Mayoritas masyarakat baru menyadari tentang bahaya terlalu lama menggunakan gawai secara berlebihan setelah mengalami rasa sakit pada tubuhnya (Marpaung, 2018).

Aspek yang membentuk intensitas menurut Aziz (2020:94) meliputi:

1) Perhatian

Perhatian merupakan ketertarikan dan fokus individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain.

2) Penghayatan

Penghayatan adalah adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyimpan sajian informasi maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan individu.

3) Durasi

Durasi yaitu lamanya waktu, rentang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung.

4) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya pengulangan perilaku atau perilaku yang dilakukan berulang kali baik dengan sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi menunjuk pada sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau dengan waktu.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gawai adalah tingkat keseringan atau durasi seseorang menggunakan gawai dalam mengakses internet setiap harinya dengan melakukan kegiatannya yaitu seperti berkomunikasi, mempermudah suatu pekerjaan, mencari informasi, dan melakukan kegiatan lainnya.

c. Manfaat Penggunaan Gawai

Meski dengan bermacam-macam jenis dan bentuk gawai yang tersedia di pasaran, tujuan dan manfaat dari penggunaan gawai pada intinya adalah untuk komunikasi dan bertukar informasi. Menurut Helmi (2017:4) bahwa dalam penggunaan gawai secara umum adalah:

- 1) Bermain dan hiburan, dengan kemudahan adanya media yang dilengkapi berbagai aplikasi, generasi saat ini mampu menikmati bermain game, mengunduh atau mengunggah lagu, mendengarkan musik, membuat klip video atau menyaksikan video dan menonton film melalui layanan internet yang praktis.
- 2) Berkomunikasi dan sosialisasi, gawai canggih seperti *smartphone* atau *handphone* sejenis lainnya memudahkan mengirim pesan singkat elektronik, berkomunikasi dengan orang tua, kerabat dan teman dekat bahkan teman-teman dari dunia maya yang baru dikenal tanpa ada batasan. Komunikasi menurut Irawan (2013) adalah suatu proses komunikasi antara komunikator dan komunikan. Demi mengatasi kesulitan siswa yang kurang memahami materi, komunikasi yang baik harus dibangun dalam proses pembelajaran.
- 3) Belajar, saat ini siswa dapat dengan mudah dalam belajar dengan berbagai perangkat termasuk gawai yang menyediakan informasi. Jumareng, dkk, (2021), Terlebih dalam masa pembelajaran daring, pengajar pun dapat mengajar melalui gawai melalui layanan internet tanpa harus bertatap muka dengan siswanya. Huda (2016) juga menjelaskan bahwa pembelajaran yang berbasis gawai memungkinkan siswa mampu membaca dan menulis dengan baik.
- 4) Berbelanja, gawai dapat memanjakan manusia terutama konsumen dalam berbelanja tanpa harus berlelah dan berdesakan di pasar atau pusat perbelanjaan.

Selain itu, Gawai memiliki banyak kemudahan dan manfaat di dalamnya diantaranya kemudahan untuk mengakses berbagai informasi dan hiburan sudah tersaji dalam bentuk online maupun offline (Atikah, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gawai diciptakan dengan tujuan untuk memudahkan pekerjaan manusia. Beberapa manfaat utama gawai adalah media untuk berkomunikasi, belajar atau pengembangan diri, dan hiburan.

d. Dampak Penggunaan Gawai

Perkembangan gawai dalam dunia teknologi komunikasi memang dapat memberikan keuntungan bagi penggunanya. Akan tetapi, selain dampak positif yang didapatkan tersebut, penggunaan gawai tetap masih memiliki dampak negatif bagi penggunanya jika tidak digunakan dengan bijak. Widadi, dkk, (2018) Kurangnya kontrol oleh orang tua terhadap penggunaan gawai pada anak akan berdampak adanya penyalahgunaan, sehingga anak menjadi jarang belajar dan dapat mengganggu proses belajar karena kecanduan. Yi, *et al*, (2016) menemukan penggunaan smartphone secara intensif pada pelajar bisa meningkatkan persepsi remaja yang lebih positif pada kinerja akademik. Apalagi, hal itu didukung ketersediaan ragam gawai yang semakin praktisnya fitur-fiturnya, semakin tinggi kecepatan akses informasi, dan semakin terjangkaunya jenis gawai. Menurut Rostikawati, dkk, (2018) penggunaan gawai memiliki dampak positif maupun negatif, yaitu:

- 1) Dampak Positif
 - a) Mempermudah komunikasi

Menjalin komunikasi dengan seseorang yang jauh dapat dilakukan secara instan dan relatif murah.

b) Mempermudah akses informasi

Gawai memudahkan pengguna untuk memperoleh suatu informasi, berita, dan ilmu pengetahuan dengan cepat melalui layanan internet.

c) Menambah relasi

Adanya berbagai media sosial saat ini, pengguna dapat dengan mudah dalam menambah relasi dan berkenalan dengan orang baru yang bahkan sebelumnya belum pernah dijumpai di dunia nyata.

d) Munculnya metode-metode pembelajaran yang baru

Gawai menjadikan sumber belajar baru untuk siswa yang biasanya hanya sebatas menggunakan buku atau media cetak. Bahkan siswa dapat menentukan sendiri gaya belajar serta informasi yang ingin dipelajari sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

2) Dampak Negatif

a) Merusak mata

Intensitas penggunaan gawai yang terlalu tinggi akan memaksa mata untuk selalu fokus akan membuat mata kering, sehingga dapat mengancam kesehatan mata penggunanya.

b) Mengubah postur tubuh

Penggunaan gawai dengan posisi tubuh tidak ideal dapat berpengaruh ke postur tubuh, terutama leher, pundak dan punggung.

c) Kulit wajah kendur

Seiring bertambahnya usia, elastisitas kulit jadi menurun, ditambah dengan kebiasaan melihat ke bawah saat menggunakan ponsel dalam durasi lama. Hal ini akan menurunkan kualitas kulit penggunanya.

d) Mengganggu pendengaran

Menggunakan ponsel atau tablet dengan mengenakan *headphone* atau *earphone* ketika mendengarkan musik yang dilakukan secara terus-menerus dan volume tinggi dapat beresiko merusak pendengaran.

e) Mengganggu waktu istirahat

Penggunaan gawai yang kurang bijak dapat mengganggu terbentuknya hormon melatonin yang diperlukan tubuh dalam menjaga kualitas tidur, sehingga tidur atau istirahat akan terganggu.

Selain itu, menurut Agung & Widiputera (2019: 5) menjelaskan bahwa ada dua pengaruh langsung maupun tidak langsung yang penggunaan gadget terhadap dunia pendidikan. Dampak tersebut dibagi menjadi dua yaitu positif dan negatif:

1) Dampak positif penggunaan gadget

- a) Kecanggihan gadget dapat digunakan untuk game, berkomunikasi dan hiburan bersama teman, serta untuk berbagai hal untuk tujuan belajar,
- b) Menambah pengetahuan dan memudahkan anak untuk mendapatkan informasi tugasnya di sekolah,
- c) Memperluas jaringan pertemanan melalui sosial media,
- d) Melatih kreativitas anak melalui berbagai permainan games, dan melakukan aktivitas pemecahan masalah.

- 2) Dampak negatif penggunaan gadget
 - a) Perkembangan terganggu,
 - b) Kesehatan mental terganggu karena kecanduan komunikasi,
 - c) Mengganggu tidur dan kesehatan,
 - d) Melemahkan otak, dan daya konsentrasi,
 - e) Menjadi manusia yang boros dalam komunikasi.

Hasil penelitian Kriswanto, dkk, (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Prptomojati (2020) juga menemukan fakta bahwa 74,7% penderita insomnia diakibatkan oleh tingginya intensitas penggunaan jejaring sosial melalui smartphone.

Berdasarkan uraian di atas penggunaan gawai memiliki dampak positif maupun dampak negatif, baik secara langsung maupun tidak langsung. sehingga perlu adanya kontrol yang baik dari orang tua terhadap penggunaan gawai anaknya. Penggunaan gawai yang bijak tentu dapat memberikan dampak positif seperti untuk belajar, mencari perkembangan informasi, menambah kreatifitas, menambah jaringan atau relasi serta komunikasi dengan cepat. Namun perlu diperhatikan juga ancaman dari dampak negatif penggunaan gawai berlebihan yang dapat mempengaruhi kesehatan penggunanya, antara lain: kesehatan mata, kesehatan mental, postur tubuh, kesehatan kulit wajah, kesehatan otak, daya konsentrasi, dan waktu istirahat atau tidur.

B. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

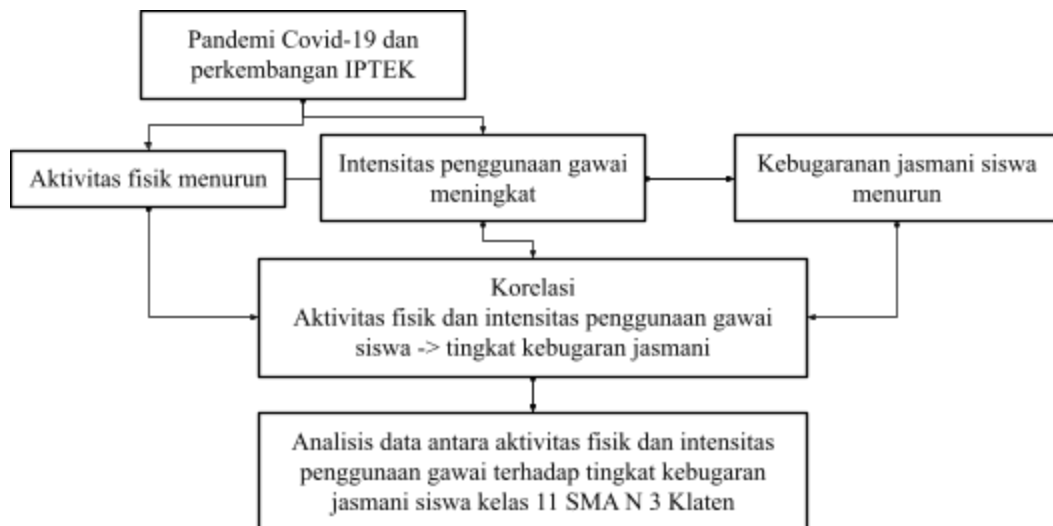
Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian diperlukan untuk mendukung kajian teori yang dijabarkan oleh penulis agar dapat menyusun kerangka berpikir penelitian yang terstruktur, adapun hasil penelitian yang relevan antara lain:

1. Febriyan Shofika Wardani (2021) dengan judul Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Warga di Puri Bolon Indah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah. Metode penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional study*. Penentuan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 32 orang di rentang usia 28-45 tahun. Analisis data menggunakan uji normalitas metode shapiro-wilk dengan hasil 0,001 yang berarti data terdistribusi tidak normal. Uji korelasi variabel X dan Y menggunakan spearman rho, didapatkan hasil korelasi 764”, yang berarti data tersebut memiliki korelasi yang kuat antara teori aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Dengan kesimpulan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada warga di Puri Bolon Indah.
2. Yogi Imam Hambali (2021) dengan judul Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. Salah satu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kebugaran jasmani. Penelitian tersebut termasuk ke dalam jenis

penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional serta menggunakan teknik *sampling error*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 68 peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung. Pengambilan data dilakukan dengan angket dan tes kemampuan motorik yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis uji regresi berganda. Adapun untuk mengukur kebugaran jasmani digunakan tes TKJI usia 13-15 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kebugaran jasmani dengan r_{hitung} sebesar -0,619.

C. Kerangka Berpikir

Alur penelitian yang pertama adalah peneliti membagikan kuesioner melalui *google form* untuk mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dan durasi waktu penggunaan gawai dalam kegiatan sehari-hari menggunakan instrumen yang dibuat oleh peneliti. Setelah itu, peneliti melakukan tes untuk mengetahui data kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menggunakan instrumen tes masing - masing komponen. Dari hasil tes kebugaran jasmani yang telah didapatkan, kemudian dihubungkan dengan hasil kuesioner aktivitas fisik dan durasi penggunaan gawai oleh siswa. Untuk mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah disajikan peneliti diatas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

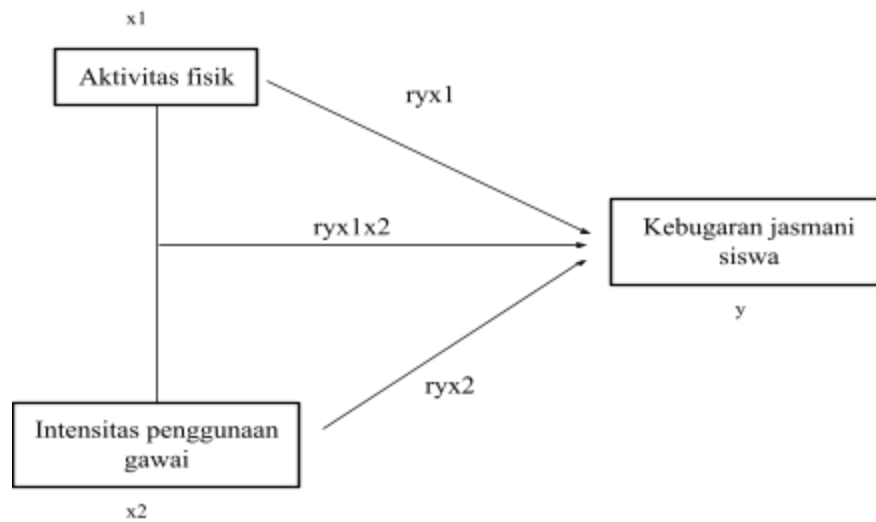
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian ini memiliki 3 variabel, yaitu aktivitas fisik, intensitas penggunaan gawai dan kebugaran jasmani kesehatan, sehingga penelitian ini mencari hubungan antara variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai terhadap variabel terikat yaitu kebugaran jasmani kesehatan siswa kelas XI SMA N 3 Klaten.

Pada penelitian ini peneliti melakukan tes kebugaran jasmani menggunakan prosedur tes masing - masing komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan mengacu sesuai prosedur dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Sepdanius, dkk, (2019). Tes dilakukan pada jam pelajaran olahraga untuk mendapatkan hasil data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten, setelah itu dihubungkan dengan standar penilaian dari masing - masing komponen untuk selanjutnya dilakukan analisis guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

$ryx1$: Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa.

$ryx2$: Hubungan intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani siswa.

$ryx1x2$: Hubungan aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai secara bersama dengan kebugaran jasmani siswa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Lokasi pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Klaten. pengisian kuesioner dilakukan di dalam kelas secara bersama sama sesuai dengan jam pelajaran dan tes komponen kebugaran jasmani kesehatan dilakukan di lapangan terbuka SMA N 3 Klaten.

2. Waktu penelitian

Kegiatan pengambilan data untuk penelitian ini dilakukan pada 10 sampai 23 Januari 2022. Pengambilan data dilakukan pada saat peneliti bertemu dengan responden sesuai dengan jam mata pelajaran PJOK di sekolah berlangsung.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 2. Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah siswa
XI IPS 1	36 siswa
XI IPS 2	36 siswa
XI IPS 3	36 siswa
XI IPA 1	36 siswa
XI IPA 2	36 siswa
XI IPA 3	36 siswa
XI IPA 4	36 siswa
XI IPA 5	36 siswa
XI IPA 6	36 siswa
XI IPA 7	35 siswa
TOTAL	359 siswa

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Dari Tabel 2. dapat diketahui bahwa jumlah total kelas XI di sekolah ini ada sepuluh kelas, adapun jumlah total siswa kelas XI adalah 359 siswa. Data yang terdapat pada Tabel 2. diperoleh dari data administrasi BK SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian anggota dari populasi yang diambil dengan menggunakan suatu teknik pengambilan sampling (Hardani, dkk, 2020: 363). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan sampling error sebanyak 10%. Pada penghitungan jumlah sampel, rumus Slovin yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n : jumlah sampel
N : jumlah populasi
e : error sampling

(Sumber: Hardani dkk, 2020:274)

Jumlah populasi sebanyak 359 peserta didik dengan error sampling sebesar 10%, maka perhitungan sampel yang diambil untuk penelitian sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N(0,1)^2}$$

$$n = \frac{359}{1 + 359(0,01)^2}$$

$$n = \frac{359}{1 + 3,59}$$

$$n = \frac{359}{4,59} = 78,21 = 80 \text{ Siswa}$$

Dari jumlah sampel 80 siswa tersebut kemudian ditentukan jumlah masing-masing sampel di setiap kelas dengan rumus:

$$ni = \frac{Ni}{N}n$$

Keterangan:

ni = jumlah sampel kelas

Ni = jumlah populasi kelas

N = jumlah populasi keseluruhan

n = jumlah sampel keseluruhan

Dengan rata-rata jumlah siswa kelas XI adalah 36 siswa, maka:

$$ni = \frac{36}{359} 80$$

$$ni = 8 \text{ siswa}$$

Jumlah siswa yang diambil sebagai sampel adalah 8 siswa dari setiap kelas, sehingga jumlah total sampel dalam penelitian ini adalah 80 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel perlu diketahui untuk mendapatkan hasil penelitian sesuai dengan tujuan. Arikunto (2016:118) menyatakan variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi fokus masalah dalam suatu penelitian. Penelitian ini terdapat tiga variabel yang terbagi menjadi dua variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai serta satu variabel terikat yaitu kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan dibagikan secara daring melalui *google* formulir guna mengukur aktivitas fisik berat, aktivitas fisik sedang, dan juga aktivitas fisik ringan siswa.

2. Intensitas Penggunaan Gawai

Intensitas penggunaan gawai merupakan durasi penggunaan gawai siswa dalam sehari (*Screen Time*). variabel ini diukur menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan dibagikan secara daring melalui *google* formulir. Kuesioner ini mengukur durasi penggunaan gawai siswa dalam sehari yang terbagi menjadi tiga indikator, yaitu penggunaan gawai untuk belajar atau pengembangan diri untuk media sosial, dan untuk hiburan atau game.

3. Kebugaran Jasmani

kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan suatu aktivitas secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan serta masih memiliki cukup cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Peneliti dalam penelitian ini hanya berfokus kepada kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani siswa dilakukan pengukuran secara langsung di lapangan menggunakan tes masing - masing komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dengan berdasar dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Sepdanius, dkk, (2019).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik

Teknik dalam penelitian ini dengan cara membagikan kuesioner jenis campuran kepada siswa untuk mengetahui aktivitas fisik dan kuesioner tertutup berskala untuk intensitas penggunaan gawai sehari hari serta menggunakan metode tes untuk mengukur setiap komponen dalam tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan siswa.

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner. Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa jawaban pernyataan yang diperoleh dari subjek penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti menghubungi kelas responden untuk menyampaikan maksud dan tujuan penelitian. Setelah itu peneliti dan responden menentukan pengisian

kuesioner dan melakukan tes sesuai dengan jam mata pelajaran olahraga di sekolah.

- b. Peneliti membimbing responden selama mengisi kuesioner untuk menghindari ketidakpahaman responden terhadap isi kuesioner
- c. Responden mengisi kuesioner dengan apa adanya agar data yang didapat objektif.
- d. Responden mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi kepada peneliti.
- e. Peneliti Mengarahkan responden ke lapangan terbuka untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani kesehatan.
- f. Responden melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan diamati dan dicatat hasilnya oleh peneliti.

2. Instrumen

Menurut Arikunto (2006:160) mengatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan informasi dalam bentuk data agar pekerjaannya lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya mudah untuk dipahami dan diolah.

Hadi (1991:9) berpendapat bahwa dalam menyusun instrumen langkah-langkah yang diperlukan sebagai berikut:

- a. Menentukan indikator-indikator pada masing-masing variabel dalam bentuk kisi-kisi.
- b. Kemudian kisi-kisi dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan sebagai instrumen penelitian.

- c. Instrumen ini kemudian dikonsultasikan kepada ahli atau dosen pembimbing guna memperoleh saran maupun koreksi dari dosen pembimbing atau ahli.
- d. Mengadakan perbaikan instrumen sesuai saran dari ahli atau dosen pembimbing.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti, serta tes kebugaran jasmani. *Expert judgement* atau pendapat ahli yang memvalidasi kuesioner adalah Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai berupa angket tertutup. Arikunto (2016:168), menyatakan bahwa angket tertutup merupakan angket yang dibuat sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala likert.

- a. Kuesioner untuk mengukur aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi. Peneliti mengukur tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner aktivitas fisik dengan item 9 pertanyaan terbagi dalam tiga komponen yang berdasarkan kategori aktivitas fisik dari laman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), yaitu:

1) Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik dikategorikan ringan apabila hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktivitas masih dapat berbicara dan bernyanyi.

2) Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik dikategorikan sedang ketika tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi.

3) Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik dikategorikan berat apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai dengan kehabisan napas.

Skor skala bertingkat dalam angket ini menggunakan skala Likert dengan lima tingkat pilihan jawaban yaitu,

Tidak pernah	: 1
Jarang	: 2
Kadang - kadang	: 3
Sering	: 4
Selalu	: 5

Mengukur aktivitas fisik perlu memiliki bobot nilai yang berbeda di tiap kategori, maka item aktivitas fisik ringan dikalikan dengan koefisien 1, item

aktivitas fisik sedang dikalikan dengan koefisien 2, dan item aktivitas fisik berat dikalikan dengan koefisien 3.

Skor AFR : (item 1 + item 2 + item 3 + item 4) x 1

Skor AFS : (item 5 + item 6 + item 7) x 2

Skor AFB : (item 8 + item 9) x 3

Skor total : skor AFR + skor AFS + skor AFB

b. kuesioner Intensitas penggunaan gawai

Intensitas penggunaan gawai diukur berdasarkan seberapa sering responden menatap layar atau biasa disebut dengan *screen time* dalam sehari. Intensitas penggunaan gawai terdiri dari empat perangkat yaitu ponsel, *tablet*, *laptop*, dan juga komputer. Peneliti mengukur intensitas penggunaan gawai menggunakan kuesioner dengan item 12 pertanyaan terbagi dalam tiga komponen yang berdasarkan kegunaan gawai menurut Helmi (2017:4), bahwa dalam penggunaan gawai secara umum yaitu,

- 1) Belajar, saat ini siswa dapat dengan mudah untuk belajar dengan berbagai perangkat termasuk gawai yang menyediakan informasi.
- 2) Berkomunikasi dan sosialisasi, gawai canggih seperti *smartphone* atau *handphone* sejenis lainnya memudahkan mengirim pesan singkat.
- 3) Bermain dan hiburan, dengan kemudahan adanya media yang dilengkapi berbagai aplikasi mampu menikmati bermain game, mendengarkan musik, dan menonton video.

Intensitas merupakan lama durasi responden dalam mengoperasikan gawai maka skala bertingkat dalam angket ini menggunakan pilihan skala rasio dengan pilihan rentang durasi empat pilihan jawaban.

Skor skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi pilihan skala rasio dengan empat tingkat pilihan jawaban yaitu:

≤ 1 jam	: 1
1 - 2 jam	: 2
3 - 4 jam	: 3
≥ 4 jam	: 4

Selanjutnya skor dari tiap item dijumlahkan untuk mendapatkan total skor.

c. Tes kebugaran jasmani

Tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan hanya mengambil data dari masing - masing komponennya saja yang meliputi:

1) Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler siswa diukur menggunakan tes cooper yang berupa tes lari keliling lapangan sejauh 2,4 km kemudian dicatat waktu pelaksanaannya.

Tabel 3. Norma lari 2,4km (Cooper Test)

Kategori	Umur 13 - 19 tahun		Skor
	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	$\leq 10''19'$	$\leq 10''58'$	5
Baik	10''20' - 12''04'	10''59' - 13''25'	4
Cukup	12''05' - 14''29'	13''26' - 15''46'	3
Kurang	14''30' - 17''59'	15''57' - 18''56'	2
Kurang sekali	$\geq 18''00'$	$\geq 18''.57'$	1

(Sumber: Sepdanius, *dkk*, 2019)

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot diukur dengan melakukan tolak angkat (*push up*) dan juga baring duduk (*sit up*) masing masing selama 60 detik kemudian dihitung berapa jumlah gerakan yang berhasil dilakukan.

Tabel 4. Norma Push Up Usia 16-19 Tahun

Kategori	Jenis Kelamin		Skor
	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	≥ 39	≥ 33	5
Baik	29 - 38	25 - 32	4
Cukup	23 - 28	18 - 24	3
Kurang	19 - 22	12 - 17	2
Kurang sekali	≤ 18	≤ 11	1

(Sumber: Zein, 2010)

Tabel 5. Norma Sit Up Usia 16-19 Tahun

Kategori	Jenis Kelamin		Skor
	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	≥ 41	≥ 29	5
Baik	30 - 40	20 - 28	4
Cukup	21 - 29	10 - 19	3
Kurang	10 - 20	3 - 9	2
Kurang sekali	≤ 9	≤ 2	1

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

3) Kekuatan otot

a) Tes *grip strength* (peras)

Bertujuan untuk mengukur kekuatan genggam tangan dominan. Alat yang digunakan adalah grip dynamometer.

Tabel 6. Norma *Grip Strength Test*

Kategori	Laki - laki	Perempuan	Skor
Baik sekali	≥ 57	≥ 36	5
Baik	51 - 56	31 - 36	4
Cukup	45 - 50	25 - 30	3
Kurang	39 - 44	19 - 24	2
Kurang sekali	≤ 38	≤ 23	1

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

b) Tes *Leg Press*

Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot punggung dan untuk mengukur kekuatan otot tungkai dan paha. Alat yang digunakan adalah *leg press dynamometer*.

Tabel 7. Norma Leg Press Test

Kategori	Laki - laki	Perempuan	Skor
Baik sekali	$\geq 259,5$	$\geq 219,5$	5
Baik	187,5 - 259	171,5 - 219	4
Cukup	127,5 - 187	127,5 - 171	3
Kurang	84,5 - 127	81,5 - 127	2
Kurang sekali	≤ 84	≤ 81	1

(Sumber: Wiriawan, 2011)

4) Kelentukan

Kelentukan diukur menggunakan tes duduk dan raih (*sit and reach test*), tes ini menilai kelentukan otot punggung. Tata cara pelaksanaannya adalah:

- a) Duduk di lantai, tungkai lurus, kaki menyentuh kotak,
- b) Tempatkan kedua tangan pada bagian atas kotak,
- c) Beri tanda angka 0 pada ujung kotak,
- d) Bungkukkan badan perlahan sambil ujung jari kedua tangan bergerak ke depan sejauh mungkin, tungkai dalam keadaan lurus,
- e) Catat hasil (cm),
- f) pengukuran harus dilakukan 1x (tidak boleh berulang),
- g) Kemudian dihitung berapa raihan jarak yang berhasil dilakukan.

Tabel 8. Norma Sit and Reach Test

Kategori	Jenis Kelamin		Skor
	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	≥ 45,5 cm	≥ 45,5 cm	5
Baik	43,2 - 45,4 cm	42,5 - 45,4 cm	4
Cukup	40,1 - 43,1 cm	41,3 - 42,4 cm	3
Kurang	38,1 - 40,0 cm	40,1 - 41,2 cm	2
Kurang sekali	≤ 38,0 cm	≤ 40,0 cm	1

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh dengan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

Kemudian dihitung berapa nilai indeks massa tubuh yang didapat dan dicocokkan dengan Tabel 9. untuk dikategorikan tingkat kebugaran jasmani dengan parameter komposisi tubuh.

Tabel 9. Norma Komposisi Tubuh

Skor	Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
4	Berat badan kurang	<18.5
5	Normal	18.5 – 22.9
3	Berat badan lebih	≥23
3	Beresiko	23 – 24.9
2	Obesitas I	25 – 29.9
1	Obesitas II	≥30

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

Setelah semua data dicatat, selanjutnya diolah sedemikian rupa menggunakan T Skor. T-score adalah skor terstandar digunakan agar satuan dari tiap komponen sama dan dapat dijumlahkan untuk mendapatkan total nilai. Menurut Azwar (2016), Rumus T skor sebagai berikut:

$$\text{Tskor: } 50 + 10 \left(\frac{X - M}{SD} \right)$$

(Sumber: Azwar, 2016)

Keterangan :

X : Skor responden

M : Rata - rata

SD : Standar deviasi

Perlu diketahui bahwa khusus untuk komponen daya tahan kardiovaskuler hasil T skor perlu dilakukan invers karena arah hasil bernilai negatif, atau semakin kecil hasilnya maka semakin tinggi nilainya. Setelah semua hasil T skor didapat, hasil dari tiap komponen dijumlahkan untuk mendapatkan total skor.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Syarat wajib dari suatu instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian adalah harus valid dan reliabel. Suatu instrumen penelitian dikatakan valid ketika instrumen tersebut dapat benar-benar menunjukkan hasil pengukuran secara tepat sasaran sesuai aspek yang diteliti. Reliabel adalah seberapa ajeg atau tetap dari hasil pengukuran menggunakan instrumen tersebut.

1) Uji Validitas

Arikunto (2016:96), menyatakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kesahihan suatu instrumen. Instrumen penelitian dianggap sah apabila memiliki validitas yang tinggi. Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a) Kuesioner aktivitas fisik yang dibuat oleh peneliti telah diuji coba kepada responden yang mirip dengan responden sebenarnya, selain itu juga sudah dikonsultasikan dan disetujui oleh ahli (*Expert judgement*) yaitu Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO, Serta dilakukan uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment Pearson* dengan bantuan program SPSS 22 menghasilkan nilai validitas sebesar 0.472 yang dapat dilihat pada lampiran 7, sehingga instrumen dinyatakan valid untuk digunakan.
- b) Kuesioner intensitas penggunaan gawai yang dibuat oleh peneliti telah diuji coba kepada responden yang mirip dengan responden sebenarnya, selain itu juga sudah dikonsultasikan dan disetujui oleh ahli (*Expert judgement*) yaitu Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO, Serta dilakukan uji validitas

menggunakan rumus korelasi *product moment Pearson* dengan bantuan program SPSS 22 menghasilkan nilai validitas sebesar 0.477. yang dapat dilihat pada lampiran 7, sehingga instrumen dinyatakan valid untuk digunakan.

- c) Tes kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan yang digunakan peneliti diambil dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Sepdanius, dkk, (2019) yang telah dipublikasikan dan merupakan rekomendasi dari ahli (*Expert judgement*) yaitu Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO, sehingga instrumen dinyatakan valid untuk digunakan.

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)

- a) Kuesioner aktivitas fisik yang dibuat oleh peneliti telah diuji coba kepada responden yang mirip dengan responden sebenarnya, selain itu juga sudah dikonsultasikan dan disetujui oleh ahli (*Expert judgement*) yaitu Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO, Serta dilakukan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* menggunakan program SPSS 22 menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0,624 yang dapat dilihat pada lampiran 7, sehingga instrumen dinyatakan reliabel untuk digunakan.
- b) Kuesioner aktivitas fisik yang dibuat oleh peneliti telah diuji coba kepada responden yang mirip dengan responden sebenarnya, selain itu juga sudah dikonsultasikan dan disetujui oleh ahli (*Expert judgement*) yaitu Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO, Serta dilakukan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha*

menggunakan program SPSS 22 menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0,700 yang dapat dilihat pada lampiran 7, sehingga instrumen dinyatakan reliabel untuk digunakan.

- c) Tes kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan yang digunakan peneliti diambil dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga oleh Sepdanius, dkk, (2019) yang telah dipublikasikan dan merupakan rekomendasi dari ahli (*Expert judgement*) yaitu Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO, sehingga instrumen dinyatakan reliabel untuk digunakan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses untuk menyederhanakan dan memfokuskan data hasil pengukuran sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian mendeskripsikan data hasil penelitian menggunakan tabel dan juga diagram agar lebih mudah dipahami. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional. Yaitu dengan mencari hubungan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu dua variabel bebas terdiri dari aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai, serta variabel terikat yaitu kebugaran jasmani.

1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2014:21), analisis deskriptif merupakan metode dalam statistik guna menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan. Analisis deskriptif diperlukan untuk menggambarkan data dalam bentuk tabel maupun

diagram agar lebih mudah dipahami. Analisis deskriptif data dalam penelitian ini antara lain:

a. Statistik deskriptif

Statistik deskriptif digunakan menyajikan data kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui gambaran dari data penelitian. Dengan diketahui nilai mean, median, standar deviasi, varian, maksimum, dan minimum maka data dapat diolah menggunakan rumus yang ada untuk mendapatkan hasil yang diperlukan.

b. Tabel Kategori Kecenderungan

Selanjutnya peneliti melakukan pengkategorian skor yang diperoleh dari masing-masing variabel. Tabel kategorisasi digunakan untuk mengetahui gambaran umum dan kecenderungan responden dalam persebaran data tentang aktivitas fisik, intensitas penggunaan gawai, dan kebugaran siswa. Penelitian ini digunakan untuk variabel aktivitas fisik siswa, intensitas penggunaan gawai, serta kebugaran jasmani. Azwar (2016:163) menyatakan untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN), data dibagi ke dalam 5 kategori dengan rumus sebagai berikut.

Tabel 10. Rumus Distribusi Kategori Skala 5

No	Kategori	Interval Kelas
1	Sangat tinggi	$X \geq (M + 1,5.SD)$
2	Tinggi	$(M + 0,5.SD) \leq X < (M + 1,5.SD)$
3	Cukup	$(M - 0,5.SD) \leq X < (M + 0,5.SD)$
4	Rendah	$(M - 1,5.SD) \leq X < (M - 0,5.SD)$
5	Sangat rendah	$X < (M - 1,5SD)$

(Sumber: Azwar, 2016)

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar deviasi

2. Uji Persyaratan Analisis

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis. Hal itu penting karena penggunaan teknik dalam kelompok parametrik menuntut persyaratan tersebut. Jika uji tersebut tidak terpenuhi, maka data dianalisis menggunakan metode non-parametrik. Selain uji persyaratan analisis, uji hipotesis korelasional juga diperlukan dalam penelitian ini.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal atau tidak data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas menggunakan bantuan software SPSS 22. Kriteria uji apabila nilai *2-tailed significance* lebih dari 0.05 maka data dinyatakan terdistribusi normal, begitu juga sebaliknya.

b. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) yang dijadikan prediktor memiliki hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikat (Y). Analisis linieritas dengan menggunakan rumus ANOVA dalam program SPSS 22. hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat dikatakan linier jika nilai F pada taraf signifikansi 5% lebih besar dari 0.05.

c. Uji Multikolinearitas

Tujuan uji multikolinearitas adalah untuk mengetahui apakah ditemukan

adanya hubungan yang kuat antara variabel bebasnya. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antar variabel bebas. Pengujian ini menggunakan teknik analisis *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*) dari program SPSS 22. Jika terjadi multikolinieritas antara variabel bebas tersebut, maka untuk persyaratan uji regresi linier berganda tidak dapat dilanjutkan. Sebaliknya jika tidak terjadi multikolinieritas, uji regresi linier berganda dapat dilanjutkan. Adapun dasar pengambilan keputusan pada uji multikolinearitas adalah sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan nilai *tolerance*, jika nilai *tolerance* lebih dari 0,10 maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi. begitupun sebaliknya.
- 2) Berdasarkan nilai VIF, jika nilai VIF kurang dari 10,00 maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi, begitupun sebaliknya.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ditentukan dari hasil uji prasyarat analisis. Jika uji prasyarat analisis telah terpenuhi maka pengujian hipotesis dapat dilanjutkan.

a. Analisis Bivariat

menggunakan metode koefisien korelasi *Produk-Moment*, teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang r . Interpretasi nilai koefisien korelasi dari hasil perhitungan adalah sebagai berikut.

- 1) Apabila nilai koefisien korelasi positif, maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah hubungan yang searah. sehingga ketika variabel

bebas meningkat, variabel terikat juga mengalami peningkatan.

- 2) Apabila nilai koefisien korelasi negatif, maka ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berlawanan, sehingga ketika variabel bebas meningkat, variabel terikat mengalami penurunan.

Nilai r_{hitung} dikonsultasikan dengan r_{tabel} untuk mengetahui tingkat signifikansinya. Apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 80$, maka koefisien korelasi yang diuji signifikan. Apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dari nilai r_{tabel} , maka koefisien korelasi yang diuji tidak signifikan.

Rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

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

(Sumber: Arikunto, 2006)

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien Korelasi
 $\sum XY$: Jumlah perkalian variabel x dan y
 $\sum X$: Jumlah skor x dari seluruh siswa
 $\sum Y$: Jumlah skor y dari seluruh siswa
 $\sum X^2$: Jumlah dari kuadrat skor X
 $\sum Y^2$: Jumlah dari kuadrat skor Y
N : Banyaknya responden

Mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi yang dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien Hubungan	Tingkat
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiono, 2010)

b. Analisis Multivariat

Analisis multivariat perlu dilakukan guna menguji hipotesis ketiga yaitu mencari koefisien korelasi antara variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat. Dengan analisis ini, peneliti akan mendapatkan harga koefisien determinan (R_2) hubungan antara dua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat. Rumus yang digunakan dalam analisis ini adalah:

1) Mencari persamaan garis regresi

$$Y = k + a_1X_1 + a_2X_2$$

Keterangan :

- Y : variabel terikat
- X_1 : variabel bebas (prediktor 1)
- X_2 : variabel bebas (prediktor 2)
- a_1 : koefisien prediktor 1
- a_2 : koefisien prediktor 2
- k : bilangan konstanta

2) Menguji signifikansi koefisien korelasi

Uji signifikansi dilakukan agar dapat mengetahui signifikansi suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Kemudian hasil perhitungan tersebut r_{hitung} dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila r_{hitung} kurang dari

r_{tabel} maka terdapat hubungan signifikan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Begitupun sebaliknya, apabila r_{hitung} lebih dari r_{tabel} maka variabel bebas terhadap variabel terikat tidak terdapat hubungan signifikan.

4. Sumbangan Relatif dan Efektif

a. Sumbangan efektif

Sumbangan efektif diperlukan untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dari keseluruhan prediksi. Sumbangan efektif juga dihitung dengan memperhatikan variabel bebas lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini. Sumbangan efektif dapat dihitung dengan rumus menurut Sutrisno Hadi (2004:39) sebagai berikut:

$$SE\% = \text{Koefisien Regresi (beta)} \times r_{xy} \times 100\%$$

Keterangan:

SE% X : Sumbangan efektif suatu prediktor

r_{xy} : Koefisien korelasi

b. Sumbangan Relatif

Sumbangan relatif digunakan untuk mengetahui besarnya sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap suatu prediksi secara keseluruhan tanpa memperhatikan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, sehingga besarnya sumbangan masing-masing variabel bebas dapat diprediksi. Sumbangan relatif dapat dihitung dengan rumus menurut Sutrisno Hadi (2004:37):

$$SR\% = SE\% / R^2$$

Keterangan:

SR% : Sumbangan relatif suatu prediktor

SE% : Sumbangan efektif prediktor

R^2 : Koefisien determinasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari dua bebas, yaitu tingkat aktivitas fisik (X_1) dan intensitas penggunaan gawai (X_2), serta satu variabel terikat yaitu kebugaran jasmani (Y) yang berkaitan dengan kesehatan. Berikut akan disajikan data dari masing-masing variabel berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil pengukuran di lapangan untuk dapat mendeskripsikan dan mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini.

a. Tingkat Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibagikan secara daring melalui *Google Form*. Deskripsi statistik aktivitas fisik siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 12. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik

Statistik	
<i>N</i>	80
<i>Mean</i>	34,3
<i>Median</i>	33,5
<i>Mode</i>	44
<i>Std, Deviation</i>	8,3
<i>Min</i>	16
<i>Max</i>	52

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Berdasarkan kuesioner yang diisi oleh 80 responden diperoleh skor tertinggi 52 dan skor terendah 16, dengan nilai mean sebesar 34,3 nilai median 33,5, nilai modus 44, dan standar deviasi sebesar 8,3.

Identifikasi kategori kecenderungan atau tinggi-rendahnya aktivitas fisik siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten dalam penelitian ini terbagi menjadi lima kategori. Menggunakan perhitungan kategori kecenderungan sebagai berikut:

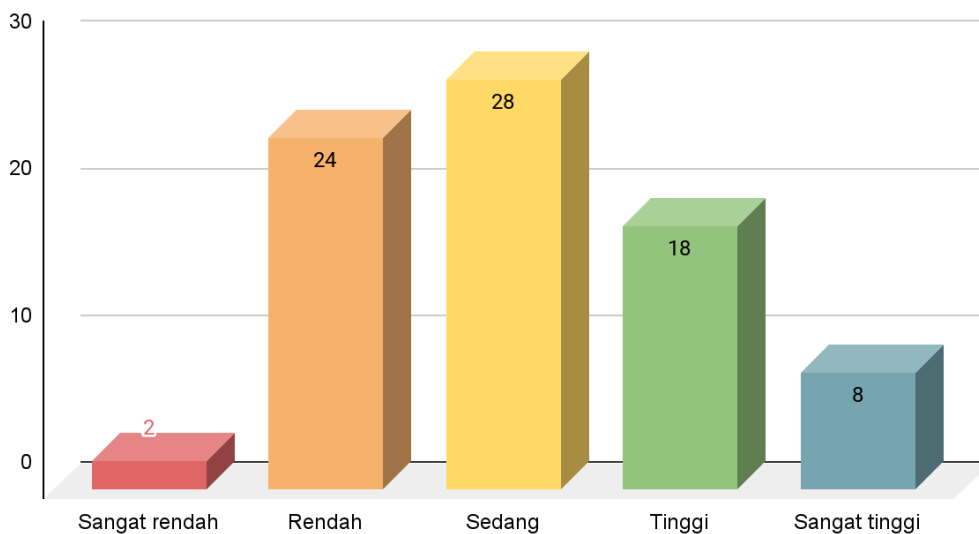
Tabel 13. Kecenderungan Aktivitas Fisik

No	Kategori	Interval kelas	f	%
1	Sangat tinggi	$X \geq 46$	8	10,0%
2	Tinggi	$39 \leq X < 45$	18	22,5%
3	Sedang	$30 \leq X < 38$	28	35,0%
4	Rendah	$22 \leq X < 29$	24	30,0%
5	Sangat rendah	$X < 21$	2	2,5%
Jumlah			80	100,0%

(Sumber : Pengolahan Data, 2022)

Agar lebih memahami data hasil distribusi frekuensi data variabel aktivitas fisik siswa dari Tabel 13 digambarkan dalam Gambar 3.

Aktivitas fisik



Gambar 3. Diagram Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Gambar 4. menunjukkan bahwa siswa yang memiliki aktivitas fisik sangat tinggi sebanyak 8 siswa, aktivitas fisik tinggi 18 siswa, aktivitas fisik sedang sebanyak 28 siswa aktivitas fisik rendah sebanyak 24 siswa, aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 2 siswa. Berdasarkan data distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gawai siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 cenderung sedang.

b. Intensitas Penggunaan Gawai

Data hasil intensitas penggunaan gawai diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibuat mandiri oleh peneliti agar hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan penelitian, yang disebar secara daring melalui *Google Form* kepada siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Deskripsi statistik intensitas penggunaan gawai siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14. Deskripsi Statistik Intensitas Penggunaan Gawai

Statistik	
<i>N</i>	80
<i>Mean</i>	16,5
<i>Median</i>	16
<i>Mode</i>	16
<i>Std, Deviation</i>	2,5
<i>Min</i>	12
<i>Max</i>	22

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Jika ditinjau dari total jam penggunaan gawai berdasarkan kuesioner yang

diisi oleh 80 responden diperoleh skor tertinggi 22 dan terendah 12, dengan nilai mean sebesar 16,5, nilai median 16, nilai mode 16, dan standar deviasi sebesar 2,5.

Identifikasi kategori kecenderungan atau tinggi-rendahnya intensitas penggunaan gawai siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten dalam penelitian ini berdasarkan acuan normal yang terbagi menjadi lima kategori. Menggunakan perhitungan kategori kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 15. Kecenderungan Intensitas Penggunaan Gawai

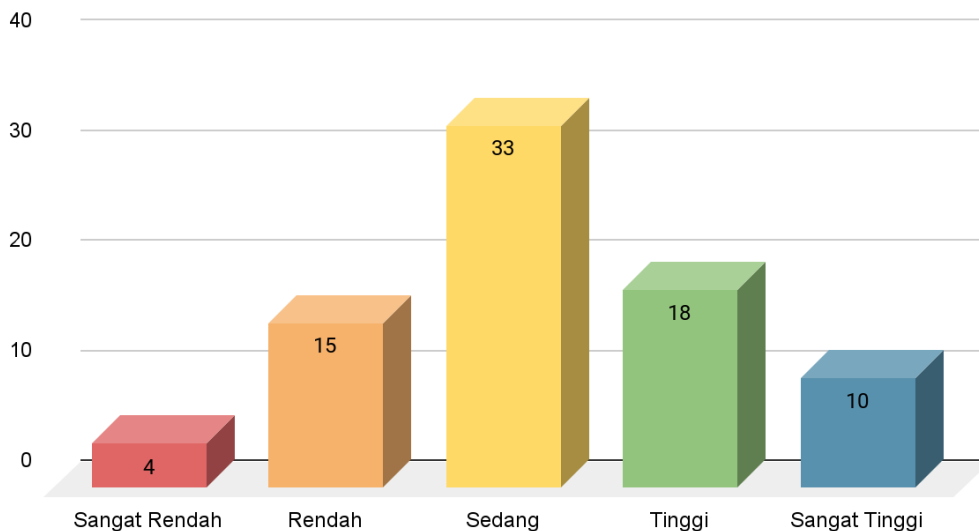
No	Kategori	Interval Kelas	f	%
1	Sangat tinggi	$X \geq 20$	10	12,5%
2	Tinggi	$18 \leq X < 19$	18	22,5%
3	Sedang	$15 \leq X < 17$	33	41,3%
3	Rendah	$13 \leq X < 14$	15	18,7%
4	Sangat rendah	$X < 12$	4	5,0%
Jumlah			80	100,0%

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Agar lebih memahami data hasil distribusi frekuensi data variabel intensitas penggunaan gawai siswa dari Tabel 15, maka dapat dilihat lebih jelas pada Gambar

4.

Intensitas Gawai



Gambar 4. Diagram Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Gawai

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Hasil di atas menunjukkan bahwa siswa yang memiliki intensitas penggunaan gawai sangat tinggi sebanyak 10 siswa, intensitas penggunaan gawai tinggi sebanyak 18 siswa, intensitas penggunaan gawai sedang sebanyak 33 siswa, intensitas penggunaan gawai rendah sebanyak 15 siswa, intensitas penggunaan gawai sangat rendah sebanyak 4 siswa. Berdasarkan data distribusi di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gawai siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 cenderung sedang.

c. Kebugaran jasmani siswa

variabel kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan diukur menggunakan tes masing-masing komponen meliputi tes daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan juga Indeks massa tubuh oleh

peneliti secara langsung di lapangan.

Deskripsi statistik intensitas penggunaan gawai siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16. Deskripsi Statistik Kebugaran

Statistik	
<i>N</i>	80
<i>Mean</i>	304,5
<i>Median</i>	305
<i>Mode</i>	315
<i>Std, Deviation</i>	35,6
<i>Min</i>	211
<i>Max</i>	396

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Dari tes tersebut diperoleh skor tertinggi 396 dan terendah 211, dengan nilai mean sebesar 304,5, nilai median 305, nilai mode 315, dan standar deviasi sebesar 35,6.

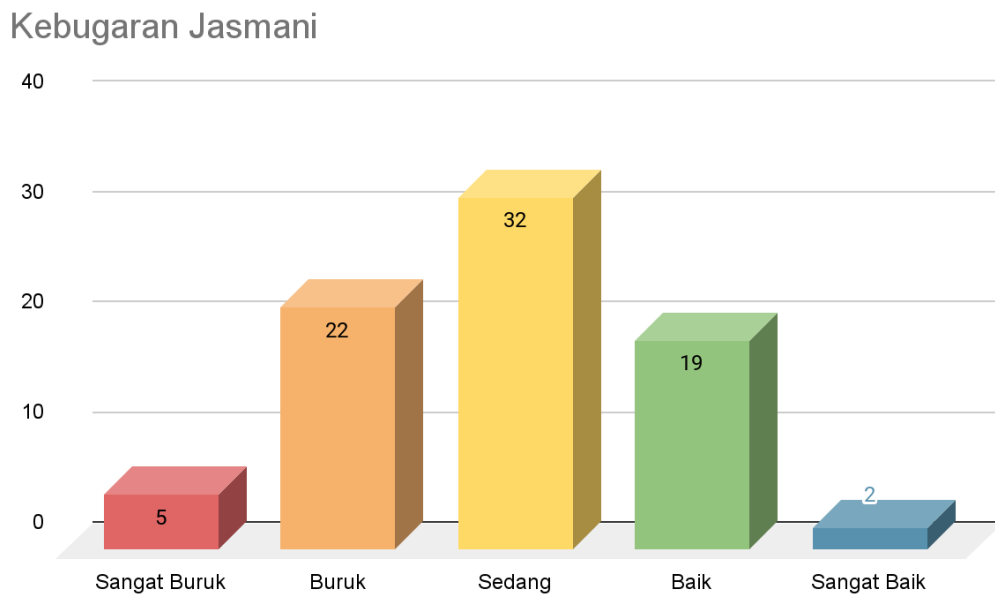
Identifikasi kategori kecenderungan atau tinggi-rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten dalam penelitian ini berdasarkan acuan nilai maksimal yang terbagi menjadi lima kategori. Menggunakan perhitungan kategori kecenderungan sebagaimana Tabel 17.

Tabel 17. Kecenderungan Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Interval Kelas	f	%
1	Sangat Baik	$X \geq 358$	2	2,5%
2	Baik	$323 \leq X < 357$	19	23,8%
3	Sedang	$287 \leq X < 322$	32	40,0%
3	Buruk	$252 \leq X < 286$	22	27,5%
4	Sangat Buruk	$X < 251$	5	6,2%
Jumlah			80	100,0%

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Agar lebih memahami hasil data distribusi kecenderungan untuk variabel kebugaran jasmani siswa dari Tabel 17, maka dijelaskan dalam Gambar 5.



Gambar 5. Diagram Kecenderungan Kebugaran Jasmani

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Gambar 6. menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik sebanyak 2 siswa, kebugaran jasmani baik sebanyak 19 siswa, kebugaran jasmani sedang sebanyak 32 siswa, kebugaran jasmani buruk sebanyak 22 siswa, kebugaran jasmani sangat buruk sebanyak 5 siswa. Berdasarkan data distribusi kecenderungan diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gawai siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022 cenderung sedang.

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas, uji linear, dan uji multikolinier.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Kriteria uji normalitas dari masing-masing variabel dapat dilihat dari nilai pada kolom signifikansi (Sig). Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari $\alpha = 0,05$, maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari $\alpha = 0,05$, maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel Aktivitas fisik sebesar 0,200, variabel intensitas penggunaan gawai sebesar 0,177, dan variabel kebugaran jasmani sebesar 0,200. satu dari ketiga variabel tersebut lebih dari signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 18. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	α	Keterangan
Aktivitas fisik	0,200	0,05	Normal
Intensitas gawai	0,177	0,05	Normal
Kebugaran jasmani	0,200	0,05	Normal

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

b. Uji Linier

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji ANOVA. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai signifikansi lebih dari $\alpha = 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Hasil Uji Linier

Variabel	Sig.	α	Keterangan
Aktivitas fisik - Kebugaran jasmani	0,217	0,05	Linier
Intensitas gawai - Kebugaran jasmani	0,190	0,05	Linier

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Berdasarkan tabel 19 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi $> 0,05$. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

c. Uji Multikolinier

Uji multikolinieritas dimaksudkan untuk membuktikan atau menguji ada tidaknya hubungan yang linear antara variabel bebas yang satu dengan variabel bebas yang lainnya (Sudarmanto, 2005:136). Uji multikolinieritas dilakukan dengan menghitung besarnya interkorelasi variabel bebas. Pedoman keputusan berdasarkan nilai VIF (Variance Inflation Factor), jika nilai VIF kurang dari 10,00 maka artinya tidak terjadi multikolinear dalam model regresi. Jika nilai VIF lebih dari 10,00 maka

artinya terjadi multikolinear dalam model regresi.

Tabel 20. Hasil Uji Multikolinear

Variabel	VIF	α
Aktivitas fisik	1,058	10,00
Intensitas gawai	1,058	10,00

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Berdasarkan Tabel 20, terlihat bahwa nilai VIF kedua variabel $< 10,00$, Dengan demikian tidak terjadi multikolinieritas dan analisis regresi ganda dapat dilanjutkan.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama yang akan diuji yaitu:

H_{a1} : Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

H_{o1} : Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Kaidah analisis apabila nilai r hitung $> r$ tabel dan nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 21 berikut:

Tabel 21. Hasil Uji Hipotesis 1

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig	Keterangan
$X_1 - Y$	0,498	0,220	0,000	Positif - Signifikan

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dan

signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022. Hasil analisis menggunakan metode parametrik korelasi *Pearson* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,498.

Koefisien korelasi sebesar 0,498 dibandingkan dengan r_{tabel} dengan $N = 80$ dan taraf signifikansi 5%. Harga r_{tabel} diperoleh sebesar 0,220, sehingga harga r_{hitung} lebih dari r_{tabel} ($0,498 > 0,220$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kurang dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dari hasil perbandingan data tersebut dapat diketahui bahwa H_{a1} diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

b. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang akan diuji yaitu:

H_{a2} : Ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

H_{o2} : Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Kaidah analisis apabila nilai r hitung $>$ r tabel dan nilai signifikansi $<$ 0,05, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 22 berikut:

Tabel 22. Hasil Uji Hipotesis 2

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Sig	Keterangan
$X_2 - Y$	-0,312	0,220	0,005	Negatif - Signifikan

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif dan

signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022. Hasil analisis menggunakan metode parametrik korelasi *Pearson* menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,312. Dengan nilai *Minus* (-) disini berarti menunjukkan arah hubungan yang negatif.

Koefisien korelasi sebesar -0,312 dibandingkan dengan r_{tabel} dengan $N = 80$ dan taraf signifikansi 5%. Harga r_{tabel} diperoleh nilai sebesar 0,220, sehingga harga r_{hitung} lebih dari r_{tabel} ($|0,312| > 0,220$) dan nilai signifikansi sebesar 0,005 yang berarti kurang dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,005 < 0,05$). Dari hasil perbandingan data tersebut dapat diketahui bahwa H_{a2} diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas penggunaan gawai terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang akan diuji yaitu:

H_{a3} : Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

H_{o3} : Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani yang siswa kelas 11 SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Kaidah analisis apabila nilai F hitung $> F$ tabel dan nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_a diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 23 berikut:

Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis 3

F_{hitung}	F_{tabel}	sig
15,592	3,12	0,000

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Hipotesis ketiga yaitu terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022. Uji signifikansi hipotesis ketiga menggunakan analisis korelasi berganda menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar 15,592, dan nilai F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 3,12, sehingga nilai r_{hitung} lebih dari nilai r_{tabel} ($15,592 > 3,12$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kurang dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dari hasil perbandingan data tersebut dapat diketahui bahwa H_{a3} diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai secara bersama-sama dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

4. Koefisien Determinasi

a. Garis Regresi

Tabel 24. Hasil Analisis Regresi

Model	Koefisien
Aktivitas fisik	1,913
Intensitas penggunaan gawai	-2,913
Konstanta	285,974
R	0,537
R ²	0,288

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Dari hasil analisis pada Tabel 24. maka dapat dibuat persamaan garis regresi sebagai berikut.

$$Y = 285,974 + 1,913X_1 - 2,913X_2$$

Hasil persamaan linear berganda di atas berarti bahwa:

- 1) Konstanta sebesar 285,974
- 2) Koefisien regresi variabel aktivitas fisik diperoleh nilai sebesar 1,913 yang berarti jika variabel intensitas penggunaan smartphone mengalami kenaikan 1 poin, maka kebugaran jasmani akan mengalami kenaikan sebesar 1,913.
- 3) Koefisien regresi variabel intensitas penggunaan gawai diperoleh nilai sebesar -2,913 yang berarti jika variabel intensitas penggunaan gawai mengalami kenaikan 1 poin, maka kebugaran jasmani akan mengalami kenaikan sebesar -2,913.

b. Koefisien Determinasi

Hasil analisis regresi di atas menunjukkan harga koefisien determinasi (R²)

sebesar 0,288 Nilai tersebut berarti bahwa 28,8% perubahan pada variabel tingkat kebugaran Jasmani (Y) dapat ditentukan oleh aktivitas fisik (X_1) dan intensitas penggunaan gawai (X_2), sedangkan 71,2 % dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

c. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Sumbangan relatif dan efektif berguna untuk mengetahui nilai pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya nilai sumbangan efektif dan sumbangan relatif untuk masing-masing variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 25 berikut.

Tabel 25. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Koefisien Regresi (beta)	Koefisien Korelasi pearson	R_{square}	S.Efektif (%)	S.Relatif (%)
Aktivitas Fisik	0,450	0,498	0,288	22,4%	77,8%
Intensitas Gawai	0,206	0,312		6,4%	22,2%
Total				28,8%	100%

(Sumber: Pengolahan Data, 2022)

Berdasarkan Tabel 25 dapat diketahui bahwa sumbangan efektif dari masing - masing variabel aktivitas fisik sebesar 22,4% dan variabel intensitas penggunaan gawai sebesar 6,4%, Dengan total sumbangan efektif dari kedua variabel dalam penelitian ini sebesar 28,8%. Sedangkan sisanya yaitu 71,2% tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Sumbangan relatif dari variabel aktivitas fisik sebesar 77,8% dan dari variabel intensitas penggunaan gawai sebesar 22,2%. Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel aktivitas fisik memberikan peranan jauh lebih

besar dibandingkan dengan variabel intensitas penggunaan gawai dalam memberi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai secara bersama-sama dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022. berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka pembahasan tentang hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Prativi, dkk, (2013) yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan aspek kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diberikan latihan olahraga meliputi latihan aerobik, latihan resisten dan latihan fleksibilitas. Kebugaran jasmani setelah diberikan latihan aktivitas olahraga lebih baik dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan olahraga. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Menurut Erwinanto (2017), bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang

diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis.

Hasil dari hipotesis ini juga sesuai dengan kajian teori bahwa menurut Irianto (2004:7-8), faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani adalah pola hidup sehat, meliputi makanan, istirahat, dan olahraga. Selain itu, Aktivitas fisik atau kegiatan olahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi kebugaran seseorang. Rifki & Welis (2013:14) menjelaskan bahwa aktivitas fisik secara umum memiliki manfaat untuk fisik/biologis dan psikis/mental. Aktivitas fisik sangat direkomendasikan kepada setiap individu demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia, aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Aktif bergerak merupakan salah satu usaha untuk memelihara kesehatan tubuh yang baik secara keseluruhan. Menjadi aktif secara fisik memiliki pengaruh terhadap kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi resiko berbagai penyakit kronik, membantu mengontrol berat badan dan menjaga kesehatan mental. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara rutin akan memiliki pola hidup yang lebih baik dan sehat.

Maka dari itu aktivitas fisik siswa sehari-hari perlu ditingkatkan melalui kegiatan yang dapat dilakukan ketika di sekolah maupun di rumah. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah mengajak siswa untuk bergerak, baik sekedar berdiri maupun berjalan. Selain itu memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah, sehingga diharapkan kebugaran jasmani siswa juga akan meningkat.

2. Hubungan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan negatif namun tidak signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka akan semakin buruk tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Hal yang selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hambali (2021) berdasarkan hasil penelitian kepada 68 siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap pada masa pandemi Covid-19 tahun 2021.

Semakin tingginya intensitas penggunaan gawai, maka akan mengurangi aktivitas fisik dan waktu istirahat seseorang. Sebelum gawai beredar luas dalam masyarakat, anak-anak lebih cenderung melakukan aktivitas diluar ruangan dan permainan tradisional yang dapat meningkatkan aktivitas fisik. Namun pada zaman modern ini, dunia bermain anak sudah beralih ke permainan di gawai yang cenderung mengurangi aktivitas fisik. Menggunakan gawai sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi pola istirahat atau tidur. Pertiwi, dkk, (2020) menyatakan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan masalah pendengaran. Nowreen (2018) juga menyatakan bahwa penggunaan gawai yang berlebih dapat

memberikan dampak negatif yang tidak diinginkan. Salah satu dampak negatif penggunaan gawai berlebih adalah terganggunya kualitas tidur.

Maka dari itu, sebagai pengguna harus bijak dalam mengoperasikan gawai sehari-hari. Terlebih di era serba digital saat ini yang cenderung tinggi intensitas dari penggunaan gawai. Apabila harus berhadapan dengan gawai dengan intensitas tinggi, perlu adanya jeda tiap beberapa waktu untuk tubuh dan mata dapat beristirahat. Setidaknya tubuh dapat beraktivitas dan merubah posisi, sehingga dapat mengambil manfaat gawai secara maksimal tanpa khawatir ancaman dampak negatif yang juga dibawanya.

3. Hubungan aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat kebugaran jasmani. Artinya semakin tinggi aktivitas fisik dan semakin rendah intensitas penggunaan gawai maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan tetap produktif tanpa merasa kelelahan yang berarti, serta masih memiliki energi cadangan yang cukup. Dampak positif dari kebugaran jasmani bisa diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin, serta mengontrol penggunaan gawai sehari - hari agar tidak berlebihan.

Maka dari itu mulai saat ini harus lebih memperhatikan aktivitas fisik dan juga penggunaan gawai sehari-hari. Dampak positif dari melakukan aktivitas fisik

adalah dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki. Tentu dengan melakukan latihan atau olahraga rutin yang mana termasuk aktivitas fisik akan jauh lebih baik lagi. Akan tetapi dengan tetap aktif bergerak seperti berdiri, berjalan, bersepeda dan berbagai macam aktivitas lain sudah dapat membantu dalam menjaga maupun meningkatkan kebugaran tubuh. Serta adanya kontrol terhadap diri sendiri dalam penggunaan gawai sehari-hari yang mana memiliki ancaman dampak negatif terhadap turunnya aktivitas fisik dan juga waktu istirahat apabila berlebihan dalam penggunaannya. Agar tetap dapat mengambil manfaat dari gawai yang digunakan dalam mempermudah pekerjaan tanpa mengorbankan kesehatan maupun kebugaran jasmani yang dimiliki.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner aktivitas fisik maupun kuesioner intensitas penggunaan gawai.
2. Tidak dilakukan pengecekan ke orang tua/orang terdekat responden untuk memastikan kebenaran yang dilakukan oleh responden selama di rumah terkait aktivitas fisik maupun intensitas penggunaan gawai.
3. Pandemi yang sedang terjadi menjadikan prosedur pelaksanaan pengambilan data harus sesuai protokol kesehatan dan pengawasan dari sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data, deskripsi pengujian serta pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022. Artinya semakin tinggi aktivitas fisik, maka semakin baik juga kebugaran jasmani yang dimiliki.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara intensitas penggunaan gawai terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, maka semakin buruk kebugaran jasmani yang dimiliki.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai secara simultan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Klaten tahun ajaran 2021/2022. Artinya semakin tinggi aktivitas fisik, dan semakin rendah intensitas penggunaan gawai, maka semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki.

B. Implikasi

Implikasi dari peneliti yaitu:

1. Aktivitas fisik sehari-hari perlu diperhatikan demi menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan aktif bergerak atau dengan olahraga.

2. Penggunaan gawai memang memberikan banyak manfaat terlebih di masa pandemi, akan tetapi intensitas penggunaannya perlu dikendalikan agar tidak membawa dampak buruk bagi kebugaran jasmani dan kesehatan.

C. Saran

Saran dari peneliti yaitu:

1. Untuk Siswa

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang, perlu ditingkatkan lagi kebugaran jasmaninya dengan cara memperbanyak aktivitas fisik berupa gerak ataupun olahraga secara rutin serta mengontrol dalam penggunaan gawai sehari-hari. Kebugaran jasmani juga sangat diperlukan demi menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh, terlebih di masa transisi menuju sekolah luring seperti semula.

2. Untuk Guru

Melalui penelitian ini, peneliti menyarankan agar guru mulai memperhatikan kembali kebugaran jasmani siswanya. Dengan diberlakukan percobaan sekolah luring di masa transisi ini sehingga guru dapat memantau langsung aktivitas fisik siswanya dalam pelajaran PJOK dan harapannya guru dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswanya melalui mata pelajaran PJOK di sekolah.

3. Untuk Orang Tua

Saran bagi orang tua adalah juga harus memperhatikan kebugaran putra putrinya dengan cara memantau aktivitas fisik dan mengontrol penggunaan gawai sehari-hari.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Dapat dilakukan penelitian menggunakan variabel lain yang mungkin belum teridentifikasi faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani baik faktor internal maupun eksternal lainnya, sehingga harapannya menjadi temuan baru dan dapat menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agency, B & Derry, I. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Bisakimia; Bogor.
Diakses pada 20 Januari 2022 dari: <https://books.google.co.id/>.
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Sukabina Press, Padang 1: A5.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP*. Sport Science and Health, 3(5), 218-234.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah, N. (2019). *Penggunaan Gawai Di Kalangan Anak Sekolah*. (Studi Kasus di Desa Girilayu , Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar), 1– 16.
Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/79520/1>.
- Aziz, A. A. (2020). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa*. Acta Psychologia, 2(2), 92-107.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., Mahar, M.T., et al. (2006). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. New York: McGraw Hill.
- Basuki, B., dkk. (2021). *Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik peserta didik selama pandemi Covid-19*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17 (1), 48-55.
- Berutu, N. K. (2018). *Kebugaran Jasmani*. Disertasi, UNIMED.

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- 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, Universitas Negeri Yogyakarta) Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/>.
- Kosasih, E. (2002). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Garini. (2013). “*Gadget*” positif & negatif. Diakses pada tanggal 20 Januari 2022 dari <http://mairaindonesia.com/gadget-positif-dan-negatif/>.
- Gary, B., Thomas, J dan Misty, E. (2007). *Discovering Computers Fundamental*, 3th ed. (Terjemahan). Jakarta: Salemba Infotek.
- Hambali, Y. I. (2021). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta) Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/>.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). *Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133-143.
- Healey, P. (2013). *Circuits of Knowledge and Techniques: The Transnational Flow of Planning Ideas and Practices*. *International Journal of Urban and Regional Research*. Volume 37: Issue 5.
- Helmi, Agustina, N., A. (2017). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 1 Loktabat Utara Kecamatan Banjarbaru*. Vol. 10, No. 01.
- Huda, M. (2016). *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Hudha, L. 2006. *Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Irawan. (2013). Pengaruh Kegunaan Gawai Terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja. *Jurnal An-Nafs*, 08(02).
- Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Bisakimia; Bogor.
- Jumareng, H., dkk. (2021). Analisis kelebihan dan kekurangan pembelajaran online pada kelas pendidikan jasmani selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17 (1), 24-32.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: social attitude and healthy lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278.
- Mahmood, A. S., Khattak, N., Haq, N., & Umair, S. (2018). *Technology integration and upgradation of higher secondary education: need of the hour in Pakistan*. In *Handbook of Research on Mobile Devices and Smart Gadgets in K-12 Education* (pp. 115-133). IGI Global.
- Marpaung, J. (2018). *Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan*. *Jurnal KOPASTA*.
- Miles, L. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- Nowreen, N., & Ahad F. (2018). *Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students*. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol*, 8(10), 1366-1370.
- Oktariani, S., Solihin, I., Komariyah, L. (2019). *Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4 (1), 62-67
- Physical Activity Guidelines for Americans*. (2008). Diakses pada 20 Januari 2022 dari <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/paguide.pdf>.

- Praptomojati, A. (2020). *Menembus batas pandemi Covid-19 melalui telepsychology breaking the limits of the covid-19 pandemic through telepsychology*. Buletin Psikologi, 28(2), 130-152.
- Prativi, G.O., Soegiyanto, Sutardji. (2013). *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. Journal of Sport Sciences and Fitness.
- Ramadhani, A,A. (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Aktivitas Fisik pada Latihan Zumba*. (Diploma III thesis, Universitas Muhamahiyah Semarang). Diakses dari <http://repository.unimus.ac.id/2310/>.
- Rifki, M.S., & Welis, W. (2013). *Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Rosdiani, D. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rostikawati, Y., Rahayu A., A., Handayani N., S. (2018). *Penggunaan Gawai Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa IKIP Siliwangi*. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra. 1 (2):157.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers: PT Raja Grafindo Persada, Depok.
- Sigman, A. (2012). *Time for a view on screen time*. Arch Dis Child (11):935-42. PMID: 23044213.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Surtiyo, Utomo, & Suwandi. (2008). *Penjasorkes SMP VII*. Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). *Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid19*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16 (2), 156-167.
- Utari, A. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Tesis. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

- Wardani, F. S., (2021). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Warga di Puri Bolon Indah*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/>.
- Widadi, Y. S dan Pramudita, A . I. (2018). *Gambaran Motivasi Belajar pada Siswa Pengguna Smartphone di SMP Negeri 4 Garut*. Jurnal Keperawatan silampari. 2 (1):1.
- Widiyanto, Anwar, M. H., & Jatmika, H. M. (2015). *Uji falsifikasi relevansi konsep dan praktis instrument tkji (tes kebugaran jasmani Indonesia) serta penyusunan model tes bagi anak-anak (6 - 9 tahun)*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 11(2).
- Wiriawan, O. (2011). *Sports Science & Fitness Center dan Kolam Renang*. Makalah disampaikan pada Seminar Tes dan Pengukuran Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. 6-8 April 2011. Surabaya.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Yi, Y. J., You, S., & Bae, B. J. (2016). *The influence of smartphones on academic performance: The development of the technology-to-performance chain model*. Library Hi Tech, 34(3), 480-499.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

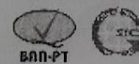
KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : HILMY YOGA PERDANA
 NIM : 18601244031
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	09/11/21	Struktur proposal	
2	21/11/21	Paralel di petajanya, latar belakang dan judul penelitian	
3	22/11/21	Revisi epikritikal core / instrumen	
4	25/11/21	Mengambil data untuk variabel instrumen agar di tingkat lanjut	
5	30/11/21	Uji korelasinya	
6	2/12/21	Penyajian untuk uji penelitian	
7	25/1/22	Cek ulang instrumen, data di cek data / angket	
8	2/2/22	Uji coba di komunitas	
9	07/2/22	Delapan rumus T. share dan data korelasi	
10	17/2/22	Analisis hasil uji coba uji	

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

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


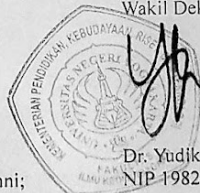
Nomor : 776/UN34.16/PT.01.04/2022 4 Januari 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SMA N 3 KLATEN

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

Nama	: Hilmy Yoga Perdana
NIM	: 18601244031
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA N 3 Klaten Tahun Ajaran 2021/2022
Waktu Penelitian	: 10 - 23 Januari 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP-19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Permohonan Peminjaman Alat

Lamp : 1 Lembar
Hal : Permohonan peminjaman alat
Kepada Yth. Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan FIK UNY
Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor.,M.Or.
Di Tempat

Dengan hormat, bahwa saya mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin meminjam alat untuk keperluan pengukuran penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, saya mohon Bapak berkenan memberikan izin bagi mahasiswa :

Nama : Hilmy Yoga Perdana
NIM : 18601244031
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dosen Pembimbing : Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP : 19610731 199001 1 001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 10 - 23 Januari 2022
Tempat : SMA Negeri 3 Klaten
Judul TA : Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA N 3 Klaten Tahun Ajaran 2021/2022

Demikian surat permohonan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas izin Bapak, saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, 4 Januari 2022

Pemohon,



Hilmy Yoga Perdana
NIM. 18601244031

Lampiran peminjaman alat :

No	Alat	Jumlah
1	Hand Grips Strength Dynamometer	1
2	Leg and Back Dynamometre	1
3	Sit and Reach Test Box	1

Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya :

Nama : Hilmy Yoga Perdana
NIM : 18601244031
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA N 3 Klaten Tahun Ajaran 2021/2022

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan : 1) proposal TA, 2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan 3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Pemohon,



Hilmy Yoga Perdana
NIM : 18601244031

Mengetahui,

Kaprodi PJKR



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001

Pembimbing TA



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP : 19610731 199001 1 001
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Hilmy Yoga Perdana
NIM : 18601244031
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA N 3 Klaten Tahun Ajaran
2021/2022

Setelah dilakukan kajian atas Instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Validator,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 6. Lembar Hasil Validasi Instrumen

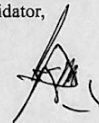
Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama : Hilmy Yoga Perdana
NIM : 18601244031
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA N 3 Klaten Tahun Ajaran 2021/2022

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Aktivitas fisik	<i>source foto di cantumkan</i>
2.	Intensitas penggunaan gawai	<i>Referensi nya di tulis</i>
3.	Kebugaran jasmani kesehatan	<i>sekarang hrs ditambah kebugaran</i>
4.	Komentar umum / Lain-lain :	<i>foto di gantikan / angkah untuk instrumen penelitian</i>

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Validator,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 7. Kisi kisi Instrumen

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

JUDUL :
 HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI
 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 11 SMA N 3 KLATEN
 TAHUN 2021

No	Variabel	Indikator	Instrumen	Nomor item
1.	Variabel bebas : aktivitas Fisik	aktivitas fisik ringan	Kuesioner aktivitas fisik	1, 2, 3, 4,
		aktivitas fisik sedang		5, 6, 7,
		aktivitas fisik berat		8, 9
2.	Variabel bebas : Penggunaan gawai	untuk pembelajaran	Kuesioner intensitas penggunaan gawai	1, 2, 3, 4,
		untuk media sosial		5, 6, 7, 8,
		untuk hiburan dan bermain game		9, 10, 11, 12
3.	Variabel terikat : Kebugaran jasmani	Daya tahan kardiovaskuler	Tes lari 2,4 km (<i>cooper test</i>)	1
		Daya tahan otot	push up dan sit up (60 detik)	2
		Kekuatan otot	<i>Grip strength test dan leg strength test</i>	3
		Kelentukan	<i>sit and reach test</i>	4
		Komposisi tubuh	tes indeks massa tubuh (IMT)	5

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Aktivitas fisik

		Total
P1	Pearson Correlation	.403**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P2	Pearson Correlation	.363**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	80
P3	Pearson Correlation	.294**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	80
P4	Pearson Correlation	.461**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P5	Pearson Correlation	.253*
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	80
P6	Pearson Correlation	.392**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P7	Pearson Correlation	.555**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P8	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P9	Pearson Correlation	.796**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	80

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.624	9

2. Intensitas penggunaan gawai

		Total
P1	Pearson Correlation	.615**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P2	Pearson Correlation	.313**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	80
P3	Pearson Correlation	.547**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P4	Pearson Correlation	.392**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P5	Pearson Correlation	.724**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P6	Pearson Correlation	.274*
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	80
P7	Pearson Correlation	.528**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P8	Pearson Correlation	.379**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	80
P9	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P10	Pearson Correlation	.366**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	80
P11	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
P12	Pearson Correlation	.430**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	80
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	80

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	80	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.700	12

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

Kuesioner Aktivitas Fisik

<p>Nama Responden :</p> <p>No Absen :</p> <p>Kelas :</p> <p>Petunjuk :</p> <ul style="list-style-type: none">• Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.• Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.• Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti.• Tolong diingat kembali mengenai aktivitas fisik yang anda lakukan dalam SATU HARI selama satu minggu terakhir <p>Kode jawaban</p> <p>Tidak Pernah : 1</p> <p>Jarang : 2</p> <p>Kadang - kadang : 3</p> <p>Sering : 4</p> <p>Selalu : 5</p>
<p style="text-align: center;">Aktivitas fisik</p> <p>Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi.</p> <p>Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik</p>

sedang dan aktivitas fisik berat.

Aktivitas ini mencakup aktivitas yang rutin dilakukan di sekolah, aktivitas di rumah, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Aktivitas fisik ringan

Pertanyaan berikut mengenai aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik dikategorikan ringan apabila hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktivitas masih dapat berbicara dan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas ini (<3,5 Kcal/menit).

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1.	Saya rutin melakukan bersih-bersih rumah (mencuci, menyapu, mengepel, dll)?					
2.	Saya suka belajar/ menulis / membaca buku dalam posisi duduk					
3.	Saya suka bermain dan melakukan hobi (bermain game, bermain gitar, dll)					
4.	Saya suka bepergian dengan mengendarai kendaraan bermotor?					

Pertanyaan berikut mengenai aktivitas fisik sedang

Pada saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas ini antara 3,5 - 7 Kcal/menit.

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
5.	Saya suka bersepeda santai untuk rekreasi?					
6.	Saya suka jalan-jalan santai untuk rekreasi?					
7.	Saya rutin berolahraga ringan/santai (senam, yoga, peregangan) secara mandiri di rumah?					

Pertanyaan berikut mengenai aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik dikategorikan berat apabila selama beraktivitas tubuh

mengeluarkan banyak berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai dengan kehabisan napas. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas pada kategori ini > 7 Kcal/menit.						
No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
9.	Saya rutin berolahraga berat (jogging, push up, sit up, dll) secara mandiri					
10.	Saya melakukan olahraga kompetitif / hobi bersama teman (sepakbola, basket, futsal, dll)?					

Penskoran :

kategori	skor
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang - kadang	3
Sering	4
Selalu	5

Karena untuk mengukur aktivitas fisik perlu memiliki bobot nilai yang berbeda di tiap kategori, maka item aktivitas fisik ringan dikalikan dengan koefisien 1, item aktivitas fisik sedang dikalikan dengan koefisien 2, dan item aktivitas fisik berat dikalikan dengan koefisien 3.

Skor AFR : (item 1 + item 2 + item 3 + item 4) x 1

Skor AFS : (item 5 + item 6 + item 7) x 2

Skor AFB : (item 8 + item 9) x 3

Skor total : skor AFR + skor AFS + skor AFB

KUESIONER INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI

Nama Responden :		
No Absen :		
Kelas :		
Petunjuk :		
<ul style="list-style-type: none"> • Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. • Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. • Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti. • Tolong diingat kembali mengenai intensitas penggunaan gawai dalam SATU HARI yang anda lakukan selama DUA MINGGU TERAKHIR 		
No	Pertanyaan	Respon
Pertanyaan berikut mengenai intensitas penggunaan gawai (hp, tablet, laptop, pc) dalam sehari untuk kegiatan belajar dan pengembangan diri		
1.	Penggunaan HP	<input type="checkbox"/> ≤ 1 jam <input type="checkbox"/> 1 - 2 jam <input type="checkbox"/> 3 - 4 jam <input type="checkbox"/> ≥ 4 jam
2.	Penggunaan tablet	
3.	Penggunaan laptop	
4.	penggunaan komputer	
Pertanyaan berikut mengenai intensitas penggunaan gawai (hp, tablet, laptop, pc) dalam sehari untuk media sosial (WA, IG, Twitter, dll)		
5.	Penggunaan HP	<input type="checkbox"/> ≤ 1 jam

6.	Penggunaan tablet	<input type="checkbox"/> 1 - 2 jam <input type="checkbox"/> 3 - 4 jam <input type="checkbox"/> \geq 4 jam
7.	Penggunaan laptop	
8.	penggunaan komputer	
Pertanyaan berikut mengenai intensitas penggunaan gawai (hp, tablet, laptop, pc) dalam sehari untuk hiburan dan bermain game		
9.	Penggunaan HP	<input type="checkbox"/> \leq 1 jam <input type="checkbox"/> 1 - 2 jam <input type="checkbox"/> 3 - 4 jam <input type="checkbox"/> \geq 4 jam
10.	Penggunaan tablet	
11.	Penggunaan laptop	
12.	penggunaan komputer	

Penskoran :

kategori	skor
\leq 1 jam	1
1 - 2 jam	2
3 - 4 jam	3
\geq 4 jam	4

Catatan hasil tes kebugaran

Nama :
No :
kelas :

1. Lari 2,4km : ... Detik

2. Daya tahan otot

push up 60 detik : x

sit up 60 detik : x

3. Kekuatan otot

tangan : kg

kaki : kg

4. Kelentukan : cm

5. IMT (BB/TB^2)

Berat badan : kg

Tinggi badan : m

IMT :

Lampiran 10. Norma Kebugaran

Norma lari 2,4 km

Kategori	Umur 13 - 19 tahun		Skor
	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	≤ 10"19'	≤ 10"58'	5
Baik	10"20' - 12"04'	10"59' - 13"25'	4
Cukup	12"05' - 14"29'	13"26' - 15"46'	3
Kurang	14"30' - 17"59'	15"57' - 18"56'	2
Kurang sekali	≥ 18"00'	≥ 18".57'	1

(Sumber: Sepdanius dkk, 2019)

Norma Push Up Usia 16-19 Tahun

Kategori	jenis kelamin		Skor
	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	≥ 39	≥ 33	5
Baik	29 - 38	25 - 32	4
Cukup	23 - 28	18 - 24	3
Kurang	19 - 22	12 - 17	2
Kurang sekali	≤ 18	≤ 11	1

(Sumber: Zein, 2010)

Norma Sit Up Usia 16-19 Tahun

Kategori	jenis kelamin		Skor
	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	≥ 41	≥ 29	5

Baik	30 - 40	20 - 28	4
Cukup	21 - 29	10 - 19	3
Kurang	10 - 20	3 - 9	2
Kurang sekali	≤ 9	≤ 2	1

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

Norma Grip Strength Test

Kategori	Laki - laki	Perempuan	Skor
Baik sekali	≥57	≥ 36	5
Baik	51 - 56	31 - 36	4
Cukup	45 - 50	25 - 30	3
Kurang	39 - 44	19 - 24	2
Kurang sekali	≤ 38	≤ 23	1

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

Norma Leg Press test

Kategori	Laki - laki	Perempuan	Skor
Baik sekali	≥259,5	≥ 219,5	5
Baik	187,5 - 259	171,5 - 219	4
Cukup	127,5 - 187	127,5 - 171	3
Kurang	84,5 - 127	81,5 - 127	2
Kurang sekali	≤ 84	≤ 81	1

(Sumber: Oce Wiriawan, 2011)

Norma Sit and Reach Test Usia Kurang dari 20 Tahun

Kategori	jenis kelamin	Skor
----------	---------------	------

	Laki-laki	Perempuan	
Baik sekali	$\geq 45,5$ cm	$\geq 45,5$ cm	5
Baik	43,2 - 45,4 cm	42,5 - 45,4 cm	4
Cukup	40,1 - 43,1 cm	41,3 - 42,4 cm	3
Kurang	38,1 - 40,0 cm	40,1 - 41,2 cm	2
Kurang sekali	$\leq 38,0$ cm	$\leq 40,0$ cm	1

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

Norma Komposisi Tubuh

Skor	Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
4	Berat badan kurang	<18.5
5	Normal	18.5 – 22.9
3	Berat badan lebih	≥ 23
3	Beresiko	23 – 24.9
2	Obesitas I	25 – 29.9
1	Obesitas II	≥ 30

(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019)

Lampiran 11. Tabel Hasil Penelitian

Tabel hasil kuesioner aktivitas fisik

Res	Jk	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	AFR	AFS	AFB	total
1	L	3	4	2	3	3	2	2	2	2	12	14	12	38
2	L	2	4	5	3	2	2	2	3	3	14	12	18	44
3	L	3	5	4	4	2	2	2	2	3	16	12	15	43
4	L	3	5	5	2	3	1	1	2	3	15	10	15	40
5	L	1	3	4	2	1	3	2	2	3	10	12	15	37
6	L	2	2	3	1	1	3	1	4	4	8	10	24	42
7	L	3	3	5	5	3	2	2	3	3	16	14	18	48
8	L	5	3	3	5	2	3	3	2	2	16	16	12	44
9	L	3	3	4	2	3	1	2	2	3	12	12	15	39
10	L	1	2	2	2	2	2	1	1	2	7	10	9	26
11	L	3	2	3	2	3	2	2	3	5	10	14	24	48
12	L	3	3	1	1	1	1	2	1	1	8	8	6	22
13	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	6	6	16
14	L	2	5	5	3	1	1	1	1	1	15	6	6	27
15	L	2	4	4	3	1	2	2	1	1	13	10	6	29
16	L	1	3	4	2	2	1	1	1	1	10	8	6	24
17	L	2	1	3	2	1	3	2	1	2	8	12	9	29
18	L	2	3	2	4	3	2	2	2	2	11	14	12	37
19	L	3	3	2	1	1	1	3	5	5	9	10	30	49
20	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	12	12	32
21	L	3	3	3	3	3	2	2	3	3	12	14	18	44
22	L	2	4	5	5	1	2	1	3	4	16	8	21	45
23	L	2	2	5	1	1	1	1	1	1	10	6	6	22
24	L	3	5	4	4	1	2	2	4	4	16	10	24	50
25	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	12	12	32
26	L	1	1	5	3	1	1	1	1	1	10	6	6	22
27	L	2	3	4	2	1	1	1	3	4	11	6	21	38
28	L	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	6	9	19
29	L	2	1	4	2	2	3	2	2	3	9	14	15	38
30	L	2	1	3	2	2	2	2	2	2	8	12	12	32

31	L	2	2	5	4	2	3	3	2	3	13	16	15	44
32	L	3	2	2	2	2	2	2	2	3	9	12	15	36
33	L	2	1	3	3	1	2	3	1	3	9	12	12	33
34	L	1	1	1	2	2	1	1	2	3	5	8	15	28
35	L	2	1	5	4	1	1	1	1	3	12	6	12	30
36	L	4	1	4	3	1	2	1	2	3	12	8	15	35
37	L	2	1	3	2	1	1	1	2	3	8	6	15	29
38	L	2	2	4	3	2	2	2	1	2	11	12	9	32
39	P	2	2	3	1	2	3	2	4	4	8	14	24	46
40	P	3	5	5	2	1	5	5	2	3	15	22	15	52
41	P	3	2	1	1	2	3	2	2	1	7	14	9	30
42	P	5	3	4	3	1	2	2	3	2	15	10	15	40
43	P	3	3	3	2	2	2	1	2	2	11	10	12	33
44	P	2	3	4	1	2	2	2	3	3	10	12	18	40
45	P	4	3	4	2	2	3	2	1	2	13	14	9	36
46	P	2	3	3	2	2	2	2	2	2	10	12	12	34
47	P	2	3	4	2	2	1	1	1	1	11	8	6	25
48	P	2	3	4	4	3	2	3	2	3	13	16	15	44
49	P	2	1	2	2	3	3	1	1	2	7	14	9	30
50	P	3	5	4	3	1	2	3	2	2	15	12	12	39
51	P	4	4	5	5	3	1	1	1	3	18	10	12	40
52	P	3	4	3	2	1	2	1	1	1	12	8	6	26
53	P	2	5	2	1	1	1	1	2	1	10	6	9	25
54	P	2	3	2	1	2	4	2	3	2	8	16	15	39
55	P	5	5	4	3	3	2	1	2	3	17	12	15	44
56	P	3	5	5	3	1	2	2	1	1	16	10	6	32
57	P	2	2	2	1	2	3	1	1	1	7	12	6	25
58	P	1	5	5	4	1	2	2	3	5	15	10	24	49
59	P	3	2	2	2	3	5	2	1	2	9	20	9	38
60	P	2	3	2	3	3	3	2	3	3	10	16	18	44
61	P	1	3	5	1	2	1	1	1	1	10	8	6	24
62	P	2	2	2	2	1	1	1	3	3	8	6	18	32
63	P	2	3	3	2	1	1	2	2	3	10	8	15	33
64	P	2	2	4	2	1	3	2	3	1	10	12	12	34

65	P	2	1	4	1	2	2	3	4	4	8	14	24	46
66	P	2	4	4	1	1	1	1	1	1	11	6	6	23
67	P	4	2	2	2	2	2	1	1	1	10	10	6	26
68	P	1	1	2	1	3	1	2	1	1	5	12	6	23
69	P	3	2	3	3	1	2	3	3	3	11	12	18	41
70	P	1	4	4	4	1	2	2	2	2	13	10	12	35
71	P	2	1	3	1	3	2	3	1	1	7	16	6	29
72	P	2	4	5	3	1	1	1	1	2	14	6	9	29
73	P	3	2	2	3	2	2	2	3	2	10	12	15	37
74	P	2	2	1	1	2	2	2	2	2	6	12	12	30
75	P	2	3	2	3	2	2	2	2	2	10	12	12	34
76	P	1	2	5	2	1	5	1	1	1	10	14	6	30
77	P	1	1	2	1	1	1	2	3	2	5	8	15	28
78	P	2	1	3	2	2	3	2	1	1	8	14	6	28
79	P	3	3	4	2	1	1	1	1	1	12	6	6	24
80	P	2	2	3	2	2	1	1	1	1	9	8	6	23

Tabel Hasil kuesioner intensitas penggunaan gawai

Res	Jk	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	total
1	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	L	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	14
4	L	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	14
5	L	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
6	L	3	1	4	1	3	1	1	1	3	1	2	1	22
7	L	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	16
8	L	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	15
9	L	1	1	1	1	2	1	1	2	4	1	2	2	19
10	L	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
11	L	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
12	L	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
13	L	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
14	L	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
15	L	2	1	1	1	4	1	1	2	3	1	1	2	20
16	L	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	16
17	L	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
18	L	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	16
19	L	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	16
20	L	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	15
21	L	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	14
22	L	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
23	L	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	18
24	L	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
25	L	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	18
26	L	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	21
27	L	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
28	L	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	17
29	L	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	17
30	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
31	L	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	17
32	L	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	21

33	L	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15
34	L	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	20
35	L	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	17
36	L	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	21
37	L	2	1	2	1	4	1	1	1	3	1	2	1	20
38	L	2	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	19
39	P	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	17
40	P	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
41	P	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	16
42	P	3	1	1	2	3	1	2	2	3	1	2	1	22
43	P	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	16
44	P	4	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	19
45	P	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	16
46	P	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	14
47	P	4	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	19
48	P	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	18
49	P	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
50	P	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	16
51	P	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	18
52	P	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	16
53	P	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	18
54	P	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	18
55	P	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	16
56	P	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	17
57	P	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	18
58	P	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
59	P	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
60	P	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	17
61	P	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	17
62	P	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	20
63	P	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	16
64	P	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	17
65	P	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	17
66	P	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	20

67	P	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	18
68	P	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	14
69	P	2	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	18
70	P	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
71	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
72	P	2	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	19
73	P	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	16
74	P	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
75	P	3	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	19
76	P	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	2	1	19
77	P	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	17
78	P	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
79	P	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
80	P	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	15

Tabel hasil tes kebugaran jasmani

Res	Jk	Lari	Push Up	Sit up	kelentukan	K.Tgn	K.kaki	IMT	skor IMT
1	L	800	42	35	40	45	120	20,0	5
2	L	816	30	28	35	38	130	21,5	5
3	L	748	22	26	28	44	190	26,7	2
4	L	700	24	35	28	39	250	21,6	5
5	L	920	10	28	35	24	110	19,3	5
6	L	754	13	31	37	42	163	20,3	5
7	L	584	25	20	17	26	163	26,7	2
8	L	841	24	25	35	39	133	17,7	4
9	L	870	28	18	24	41	125	12,7	4
10	L	820	25	22	33	15	40	18,1	5
11	L	1067	21	23	42	22	45	19,1	5
12	L	1403	15	16	20	23	80	22,3	5
13	L	1718	17	17	31	15	40	17,5	4
14	L	1013	15	23	25	24	40	26,9	2
15	L	1127	24	34	28	18	40	66,2	1
16	L	1177	24	17	35	20	90	18,1	5
17	L	1290	24	32	27	24	110	18,1	5
18	L	1232	15	25	26	26	40	22,7	5
19	L	952	34	36	31	23	50	22,3	5
20	L	957	20	24	35	25	60	20,5	5
21	L	1430	15	30	30	20	70	18,7	5
22	L	1131	45	40	27	23	120	18,1	5
23	L	1403	15	20	25	27	100	20,5	5
24	L	933	17	26	36	28	60	18,3	5
25	L	925	20	16	30	31	85	28,7	2
26	L	1174	14	9	23	25	110	23,2	3
27	L	948	32	34	32	27	115	19,5	5
28	L	1013	25	10	24	25	60	25,3	2
29	L	1108	20	17	34	24	100	19,6	5
30	L	998	27	29	21	22	80	20,8	5
31	L	876	26	37	30	30	150	21,6	5

32	L	1000	10	7	20	21	115	19,4	5
33	L	1150	19	15	33	31	40	30,4	1
34	L	957	19	20	35	25	60	22,1	5
35	L	1458	26	21	32	20	50	20,6	5
36	L	1066	20	13	32	27	53	17,9	4
37	L	1351	16	10	23	14	53	19,0	5
38	L	1130	20	28	30	28	114	27,1	2
39	P	830	23	35	40	50	80	27,5	2
40	P	743	16	86	38	33	80	27,2	2
41	P	754	30	35	30	35	125	18,8	5
42	P	779	25	40	40	50	190	26,7	2
43	P	752	20	27	34	33	205	23,6	3
44	P	749	40	45	51	34	233	18,6	5
45	P	752	30	40	35	40	165	25,8	2
46	P	867	13	30	33	29	150	16,0	4
47	P	727	26	35	28	45	170	18,3	5
48	P	900	22	40	15	50	180	18,6	5
49	P	638	15	27	10	36	138	18,7	5
50	P	665	28	20	18	30	80	19,0	5
51	P	971	34	30	31	41	208	23,7	3
52	P	865	60	25	20	35	120	16,5	4
53	P	783	24	35	36	54	280	25,1	2
54	P	1292	25	18	29	30	105	33,5	1
55	P	1244	40	28	34	35	220	16,7	4
56	P	1015	50	60	34	51	231	21,0	5
57	P	915	25	30	29	35	190	19,3	5
58	P	867	37	35	35	37	172	16,8	4
59	P	870	38	42	31	40	190	18,6	5
60	P	928	26	26	39	37	211	23,0	3
61	P	1432	20	23	23	22	48	19,2	5
62	P	1420	20	20	35	20	40	17,9	4
63	P	895	30	25	33	24	50	18,7	5
64	P	1374	17	15	27	23	40	18,3	5
65	P	1374	25	22	31	20	55	20,3	5

66	P	1399	23	25	34	32	50	28,0	2
67	P	1093	35	17	36	16	90	19,0	5
68	P	756	13	18	34	30	95	17,9	4
69	P	959	43	39	29	21	90	28,0	2
70	P	980	21	31	34	31	120	21,8	5
71	P	953	37	29	26	26	120	19,4	5
72	P	1402	25	32	29	50	23	16,0	4
73	P	953	21	29	36	25	125	18,3	5
74	P	1090	20	30	29	24	90	17,4	4
75	P	957	17	14	30	22	58	17,3	4
76	P	1323	10	8	24	27	110	18,5	5
77	P	1180	16	9	31	26	60	22,9	5
78	P	1773	16	12	16	27	80	29,7	2
79	P	1178	12	16	31	22	110	19,5	5
80	P	1712	16	19	30	22	70	17,8	4

Tabel T skor hasil tes kebugaran jasmani

Res	Jk	Tskor lari	Tskor push up	Tskor Sit up	Tskor lentuk	Tskor K.tgn	Tskor K.kaki	Tskor IMT	Total Tskor
1	L	60,3	76,0	63,3	67,8	72,7	55,5	56,3	396
2	L	59,7	60,4	55,1	59,1	63,9	57,6	56,3	354
3	L	62,5	49,9	52,8	47,0	71,5	70,0	34,0	318
4	L	64,5	52,5	63,3	47,0	65,2	82,4	56,3	349
5	L	55,3	34,3	55,1	59,1	46,4	53,4	56,3	307
6	L	62,2	38,2	58,6	62,6	69,0	64,4	56,3	347
7	L	69,3	53,8	45,8	28,0	48,9	64,4	34,0	280
8	L	58,6	52,5	51,6	59,1	65,2	58,2	48,8	336
9	L	57,4	57,7	43,5	40,1	67,7	56,5	48,8	315
10	L	59,5	53,8	48,1	55,7	35,1	38,9	56,3	309
11	L	49,2	48,6	49,3	71,2	43,9	40,0	56,3	319
12	L	35,3	40,8	41,1	33,2	45,2	47,2	56,3	252
13	L	22,1	43,4	42,3	52,2	35,1	38,9	48,8	244
14	L	51,5	40,8	49,3	41,9	46,4	38,9	34,0	264
15	L	46,7	52,5	62,1	47,0	38,9	38,9	26,5	274
16	L	44,7	52,5	42,3	59,1	41,4	49,3	56,3	296
17	L	40,0	52,5	59,8	45,3	46,4	53,4	56,3	300
18	L	42,4	40,8	51,6	43,6	48,9	38,9	56,3	284
19	L	54,0	65,6	64,5	52,2	45,2	41,0	56,3	338
20	L	53,8	47,3	50,5	59,1	47,7	43,1	56,3	315
21	L	34,1	40,8	57,5	50,5	41,4	45,1	56,3	281
22	L	46,6	79,9	69,1	45,3	45,2	55,5	56,3	342
23	L	35,3	40,8	45,8	41,9	50,2	51,3	56,3	270
24	L	54,8	43,4	52,8	60,9	51,4	43,1	56,3	320
25	L	55,1	47,3	41,1	50,5	55,2	48,2	34,0	283
26	L	44,8	39,5	33,0	38,4	47,7	53,4	41,4	245
27	L	54,2	63,0	62,1	54,0	50,2	54,4	56,3	340
28	L	51,5	53,8	34,1	40,1	47,7	43,1	34,0	261
29	L	47,5	47,3	42,3	57,4	46,4	51,3	56,3	297
30	L	52,1	56,4	56,3	35,0	43,9	47,2	56,3	300
31	L	57,2	55,1	65,6	50,5	53,9	61,7	56,3	339

32	L	52,0	34,3	30,6	33,2	42,6	54,4	56,3	249
33	L	45,8	46,0	40,0	55,7	55,2	38,9	26,5	269
34	L	53,8	46,0	45,8	59,1	47,7	43,1	56,3	309
35	L	33,0	55,1	47,0	54,0	41,4	41,0	56,3	287
36	L	49,3	47,3	37,6	54,0	50,2	41,6	48,8	287
37	L	37,4	42,1	34,1	38,4	33,9	41,6	56,3	242
38	L	46,6	47,3	55,1	50,5	51,4	54,2	34,0	285
39	P	59,0	47,3	58,5	66,4	68,5	44,2	31,5	331
40	P	62,0	41,0	106,8	63,4	51,6	44,2	31,5	356
41	P	61,6	53,5	58,5	51,4	53,6	51,0	57,4	336
42	P	60,7	49,0	63,3	66,4	68,5	61,0	31,5	339
43	P	61,7	44,6	50,9	57,4	51,6	63,3	40,1	306
44	P	61,8	62,4	68,0	82,8	52,6	67,6	57,4	385
45	P	61,7	53,5	63,3	58,9	58,6	57,2	31,5	327
46	P	57,7	38,3	53,8	55,9	47,7	54,9	48,7	302
47	P	62,6	49,9	58,5	48,5	63,6	57,9	57,4	340
48	P	56,5	46,4	63,3	29,1	68,5	59,5	57,4	321
49	P	65,7	40,1	50,9	21,6	54,6	53,0	57,4	290
50	P	64,7	51,7	44,3	33,6	48,7	44,2	57,4	300
51	P	54,0	57,0	53,8	52,9	59,6	63,7	40,1	317
52	P	57,7	80,2	49,1	36,5	53,6	50,3	48,7	326
53	P	60,6	48,1	58,5	60,4	72,5	74,7	31,5	332
54	P	42,7	49,0	42,4	50,0	48,7	48,0	22,8	256
55	P	44,4	62,4	51,9	57,4	53,6	65,6	48,7	318
56	P	52,5	71,3	82,2	57,4	69,5	67,2	57,4	390
57	P	56,0	49,0	53,8	50,0	53,6	61,0	57,4	320
58	P	57,7	59,7	58,5	58,9	55,6	58,2	48,7	339
59	P	57,5	60,6	65,1	52,9	58,6	61,0	57,4	352
60	P	55,5	49,9	50,0	64,9	55,6	64,2	40,1	316
61	P	37,8	44,6	47,2	41,0	40,7	39,3	57,4	269
62	P	38,2	44,6	44,3	58,9	38,7	38,0	48,7	273
63	P	56,7	53,5	49,1	55,9	42,7	39,6	57,4	315
64	P	39,8	41,9	39,6	47,0	41,7	38,0	57,4	267
65	P	39,8	49,0	46,2	52,9	38,7	40,3	57,4	284

66	P	39,0	47,3	49,1	57,4	50,6	39,6	31,5	275
67	P	49,7	57,9	41,5	60,4	34,7	45,7	57,4	302
68	P	61,6	38,3	42,4	57,4	48,7	46,5	48,7	297
69	P	54,4	65,1	62,3	50,0	39,7	45,7	31,5	303
70	P	53,7	45,5	54,7	57,4	49,6	50,3	57,4	318
71	P	54,6	59,7	52,8	45,5	44,7	50,3	57,4	315
72	P	38,9	49,0	55,7	50,0	68,5	35,4	48,7	311
73	P	54,6	45,5	52,8	60,4	43,7	51,0	57,4	314
74	P	49,8	44,6	53,8	50,0	42,7	45,7	48,7	290
75	P	54,5	41,9	38,6	51,4	40,7	40,8	48,7	276
76	P	41,6	35,7	33,0	42,5	45,7	48,7	57,4	256
77	P	46,7	41,0	33,9	52,9	44,7	41,1	57,4	277
78	P	25,8	41,0	36,7	30,6	45,7	44,2	31,5	211
79	P	46,7	37,5	40,5	52,9	40,7	48,7	57,4	276
80	P	28,0	41,0	43,4	51,4	40,7	42,6	48,7	253

Lampiran 12. Deskripsi Statistik

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Fisik	80	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
Gawai	80	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
Kebugaran	80	100.0%	0	0.0%	80	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Fisik	Mean	34.29	.933	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.43	
		Upper Bound	36.15	
	5% Trimmed Mean	34.22		
	Median	33.50		
	Variance	69.701		
	Std. Deviation	8.349		
	Minimum	16		
	Maximum	52		
	Range	36		
	Interquartile Range	12		
	Skewness	.118	.269	
Kurtosis	-.807	.532		
Gawai	Mean	16.49	.281	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.93	
		Upper Bound	17.05	
	5% Trimmed Mean	16.46		
	Median	16.00		
	Variance	6.329		
	Std. Deviation	2.516		
	Minimum	12		
	Maximum	22		
	Range	10		
	Interquartile Range	3		
	Skewness	.142	.269	
Kurtosis	-.650	.532		
Kebugaran	Mean	303.55	3.971	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	295.65	
		Upper Bound	311.45	
	5% Trimmed Mean	302.99		
	Median	304.50		
Variance	1261.795			

Std. Deviation	35.522	
Minimum	211	
Maximum	396	
Range	185	
Interquartile Range	51	
Skewness	.129	.269
Kurtosis	.129	.532

Lampiran 13. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Fisik	.084	80	.200 [*]	.979	80	.218
Gawai	.089	80	.177	.972	80	.076
Kebugaran	.053	80	.200 [*]	.989	80	.740

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

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji Linear

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Kebugaran * Fisik	Between Groups	(Combined)	56073.002	29
		Linearity	24721.663	1
		Deviation from Linearity	31351.339	28
	Within Groups	43608.798	50	
Total			99681.800	79

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
Kebugaran * Fisik	Between Groups	(Combined)	1933.552	2.217	.007
		Linearity	24721.663	28.345	.000
		Deviation from Linearity	1119.691	1.284	.217
	Within Groups	872.176			
Total					

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebugaran * Fisik	.498	.248	.750	.563

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Kebugaran * Gawai	Between Groups	(Combined)	23879.457	10
		Linearity	9675.402	1
		Deviation from Linearity	14204.054	9
	Within Groups	75802.343	69	
Total			99681.800	79

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
Kebugaran * Gawai	Between Groups	(Combined)	2387.946	2.174	.030
		Linearity	9675.402	8.807	.004
		Deviation from Linearity	1578.228	1.437	.190
	Within Groups	1098.585			
Total					

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebugaran * Gawai	-.312	.097	.489	.240

c. Uji Multikolinier

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	28732.913	2	14366.456	15.592	.000 ^b
	Residual	70948.887	77	921.414		
	Total	99681.800	79			

a. Dependent Variable: Kebugaran

b. Predictors: (Constant), Gawai, Fisik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
		B	Std. Error	Beta			Tolerance
1	(Constant)	285.974	30.083		9.506	.000	
	Fisik	1.913	.421	.450	4.548	.000	.945
	Gawai	-2.913	1.396	-.206	-2.086	.040	.945

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics
		VIF
1	(Constant)	
	Fisik	1.058
	Gawai	1.058

a. Dependent Variable: Kebugaran

Lampiran 14. Uji Korelasi

Correlations

		Fisik	Gawai	Kebugaran
Fisik	Pearson Correlation	1	-.234*	.498**
	Sig. (2-tailed)		.037	.000
	N	80	80	80
Gawai	Pearson Correlation	-.234*	1	-.312**
	Sig. (2-tailed)	.037		.005
	N	80	80	80
Kebugaran	Pearson Correlation	.498**	-.312**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	
	N	80	80	80

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Lampiran 15. Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.537 ^a	.288	.270	30.355

a. Predictors: (Constant), Gawai, Fisik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	28732.913	2	14366.456	15.592	.000 ^b
	Residual	70948.887	77	921.414		
	Total	99681.800	79			

a. Dependent Variable: Kebugaran

b. Predictors: (Constant), Gawai, Fisik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	285.974	30.083		9.506	.000
	Fisik	1.913	.421	.450	4.548	.000
	Gawai	-2.913	1.396	-.206	-2.086	.040

a. Dependent Variable: Kebugaran

Lampiran 16. Perhitungan Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Correlations

		Fisik	Gawai	Kebugaran
Fisik	Pearson Correlation	1	-.234*	.498**
	Sig. (2-tailed)		.037	.000
	N	80	80	80
Gawai	Pearson Correlation	-.234*	1	-.312**
	Sig. (2-tailed)	.037		.005
	N	80	80	80
Kebugaran	Pearson Correlation	.498**	-.312**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	
	N	80	80	80

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	285.974	30.083		9.506	.000
	Fisik	1.913	.421	.450	4.548	.000
	Gawai	-2.913	1.396	-.206	-2.086	.040

a. Dependent Variable: Kebugaran

<p>SE% = Koefisien Regresi (beta) X rxy X 100%</p> <p>Keterangan :</p> <p>SE% X : Sumbangan efektif suatu prediktor</p> <p>rxy : Koefisien korelasi</p>	<p>SR% = SE% / R²</p> <p>Keterangan :</p> <p>SR% : Sumbangan relatif suatu prediktor</p> <p>R² : Koefisien determinasi</p>
--	---

Variabel	Koefisien Regresi (beta)	Koefisien Korelasi pearson	R _{square}	S.Efektif (%)	S.Relatif (%)
Aktivitas Fisik	0,450	0,498	0,288	22,4%	77,8%
Intensitas Gawai	-0,206	-0,312		6,4%	22,2%
Total				28,8%	100%

Lampiran 17. Tabel r *product moment*

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086

Lampiran 18. Tabel F

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05															
df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.76	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.36	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79
82	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
83	3.96	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
84	3.95	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian



Pengarahan sebelum tes



Tes push up



Tes sit up



Tes kekuatan tangan dan kaki