

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
VII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 DEPOK SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Dicky Saputra
16601241102

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
VII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 DEPOK SLEMAN**

Oleh:

Dicky Saputra
16601241102

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok Kecamatan Sleman Kota Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Menggunakan metode survei dengan instrumen berupa angket, teknik pengumpulan data pada instrumen penggunaan media digital menggunakan angket dengan 24 butir soal dan aktivitas jasmani menggunakan angket dengan 14 butir soal. Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 2 Depok Sleman Yogyakarta yang berjumlah 143 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Total sampel sebanyak 143 peserta didik. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan diperoleh nilai dengan $r_{x,y} = -0,642 > r_{(0,05)(143)} = 0,164$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman Yogyakarta. Berdasarkan analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas jasmani sebesar -0,642 (arahnya negatif), artinya semakin tinggi penggunaan *smartphone*, maka semakin rendah aktivitas jasmaninya. Namun sebaliknya jika dalam penggunaan *smartphone* rendah maka akan berbanding terbalik dengan aktivitas jasmaninya.

Kata Kunci: Penggunaan *Smartphone*, Aktivitas Jasmani, Peserta Didik

***CORRELATION BETWEEN THE USE OF SMARTPHONE AND THE
PHYSICAL ACTIVITIES OF THE SEVENTH GRADE STUDENTS OF
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 DEPOK SLEMAN***

By:

Dicky Saputra
16601241102

ABSTRACT

This research aims to determine whether there is a correlation between the use of smartphone and the physical activities of the seventh grade students of Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok, Sleman (Depok 2 Junior High School), Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta.

This research used a quantitative approach with correlational research methods. The research instrument used the survey methods with instruments in the form of questionnaires, data collection techniques on instruments using digital media using questionnaires consisted of 24 question items and for the physical activity used questionnaires consisted of 14 question items. The research population was the students of SMP Negeri 2 Depok, Sleman Yogyakarta, totaling 143 students. The sampling technique used the total sampling. The total sample was for about 143 students. The data analysis used Product Moment correlation at a significance level of 0.05 or at 5%.

Based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion it gains a value with $r_{x.y} = -0.642 > r(0.05)(143) = 0.164$ and a significance value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that there is a significant correlation between the use of smartphone and the physical activities of the seventh grade students of SMP Negeri 2 Depok Sleman Yogyakarta. Based on the results analysis, the correlation coefficient between the use of smartphone and physical activity is at -0.642 (the direction is negative), it means that the higher the use of smartphone, the lower the physical activity. On the other hand, if the use of smartphone is low, it will be inversely proportional to physical activity.

Keywords: *Use of Smartphone, Physical Activities, Students*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dicky Saputra

NIM : 16601241102

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi

Judul TAS : Hubungan Antara Penggunaan *Smartphone* dengan
Aktivitas Jasmani Peaerta Didik Kelas VII di Sekolah
Menengah Pertama Negeri 2 Depok Sleman.

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

Yogyakarta, 08 Juli 2022

Yang Menyatakan



Dicky Saputra

NIM 16601241102

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
VII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 2 DEPOK SLEMAN**

Disusun Oleh:

Dicky Saputra
NIM 16601241102

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

Mengetahui,
Sekertaris Jurusan POR,



Dr. Hedi A. Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 19811021 200604 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 DEPOK SLEMAN




Disusun Oleh:

Dicky Saputra
NIM 16601241102

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

Pada tanggal 25 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. (Ketua Penguji)		10/8 2022
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. (Sekretaris Penguji)		9/8/2022
Dr. Agus Sumhendartin S., M.Pd. (Penguji Utama)		9-8-2022

Yogyakarta, 15 Agustus 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

HALAMAN MOTTO

1. Tuhan itu Maha asik, jadi jangan lupa untuk terus bersyukur (Penulis).
2. Hidup hanya sekali, berbuatlah manfaat bagi orang lain, apabila belum bisa, minimal jangan membuat repot untuk orang lain (K.H Muhammad 'Alim).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur yang sebesar-besarnya atas kehadiran Allah SWT atas rahmat serta limpahan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ibu yang sangat saya cintai, Ibu Nurul Arifah yang telah membesarkan saya dengan lembut dan ikhlas, menjaga dan menyayangi serta tidak lupa memberikan do'anya setiap hari. Selalu membimbing dan mengajari saya dengan sabar. Semoga dengan terselesaikannya skripsi ini memberikan sedikit kebahagiaan.
2. Kedua kakak saya Denny Anggi Saputro dan Dhani Nandra Saputro yang juga selalu memberikan dukungan, do'a, motivasi, serta mengajari skripsi dengan sabar sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga Allah membalas kebaikan kita semua dan senantiasa memberikan berkah dan rahmadnya untuk kita semua amin.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Depok Sleman” dapat disusun dengan lancar dan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, terkhusus dosen pembimbing. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

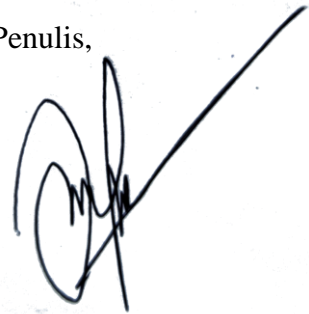
1. Bapak Saryono, S.Pd.Jas., M.Or., selaku dosen Pembimbing TAS, yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi berlangsung.
2. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Jaka Sunadi, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang memberikan bekal ilmu sampai tercapainya Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Supriyana, S.Pd., M. Pd.I., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Depok Sleman yang telah memnerikan ijin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Para Guru dan Staf SMP Negeri 2 Depok Sleman yang telah membantu dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat menjadi informasi penting yang membawa manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 08 Juli 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'D' followed by a series of loops and a long, sweeping diagonal stroke extending towards the top right.

Dicky Saputra

NIM. 16601241102

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Teori	10
1. <i>Gadget (Smartphone)</i>	10
a. Pengertian <i>Gadget (Smartphone)</i>	10
b. Fungsi <i>Gadget (Smartphone)</i> Secara Umum	11
c. Manfaat <i>gadget (smartphone)</i> di kalangan pelajar	12
d. Intensitas penggunaan <i>gadget (smartphone)</i> pada peserta didik	13
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Gadget</i>	14
f. Dampak Psitif dan Negatif <i>Gadget (smartphone)</i> bagi peserta didik..	17
2. Aktivitas Jasmani	19

a.	Definisi Aktivitas Jasmani	19
b.	Manfaat Aktivitas Jasmani	21
c.	Klasifikasi Aktivitas Jasmani	21
d.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Jasmani.....	23
3.	Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Aktivitas Jasmani.....	25
4.	Karakteristik Peserta Didik SMP	26
5.	Karakteristik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok	29
B.	Penelitian yang Relevan.....	30
C.	Kerangka Berpikir.....	33
D.	Hipotesis	34
BAB III	METODEN PENELITIAN	35
A.	Desain Penelitian	35
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	36
C.	Populasi dan Sampling Penelitian.....	36
D.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
1.	Instrumen Pengumpulan Data.....	38
2.	Teknik Pengumpulan Data	39
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
1.	Uji Validitas.....	41
2.	Uji Reliabilitas	43
G.	Teknik Analisis Data.....	44
1.	Statistik Deskriptif	45
2.	Uji Prasyarat	46
3.	Uji Hipotesis	48
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A.	Hasil Penelitian	50
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	50
2.	Deskripsi Waktu Penelitian	50
3.	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	50
a.	Penggunaan <i>Smartphone</i>	50

b. Aktivitas Jasmani.....	53
4. Hasil Uji Prasyarat	55
a. Uji Normalitas	55
b. Uji Linieritas.....	56
5. Hasil Uji Hipotesis	56
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Anak	14
Tabel 2. Data sampel Peserta Didik di SMP Negeri 2 Depok Sleman	37
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	39
Tabel 4. Klasifikasi Jawaban Skala Guttman	41
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	42
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Aktivitas Jasmani.....	43
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas.....	44
Tabel 8. Pedoman Pengkategorian.....	45
Tabel 9. Kriteria Nilai Koefisiensi Korelasi	49
Tabel 10. Deskriptif Statistik Penggunaan <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok	51
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penggunaan <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok	51
Tabel 12. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok	53
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Peserta Didik.....	53
Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Linieritas	56
Tabel 16. Koefisien Korelasi Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hubungan Antara Variabel Independen dan Variabel Dependen.....	36
Gambar 2. Diagram Batang Penggunaan <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok	52
Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Peserta Didik	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian	71
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekolah	72
Lampiran 3. Surat Ijin Pemakaian Instrumen	73
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	74
Lampiran 5. Angket Media Digital Dan Aktivitas Jasmani.....	75
Lampiran 6. Pengisian Google Form	81
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian.....	82
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas	94
Lampiran 9. Tabel r <i>Product Moment</i>	96
Lampiran 10. Statistik Deskriptif.....	97
Lampiran 11. Uji Korelasi	99
Lampiran 12. Uji Normalitas	100
Lampiran 13. Uji Linearitas	101
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan informasi seperti saat ini mengalami kemajuan teknologi yang sangat pesat dan membawa dampak yang besar bagi segala bidang, tak terkecuali pada bidang pendidikan. Semakin banyak orang yang memanfaatkan teknologi internet untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Salah satu teknologi yang banyak digemari saat ini adalah *gadget (smartphone)*. Hal ini diungkap oleh penelitian yang dilakukan oleh *Strategy Analytics*. Terbukti penggunaan ponsel pintar (*gadget*) hingga akhir tahun 2014 lalu telah mencapai dua miliar orang. Dengan capaian itu, setidaknya satu dari tiga orang di dunia telah menjadi pengguna *smartphone* (Salam, 2015: 19).

Gadget (smartphone) adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern. *Gadget* semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia. Kini kegiatan komunikasi telah berkembang semakin lebih maju dengan munculnya *gadget*. Berdasarkan pendapat Sanjaya dan Wibhowo dalam Manumpil, Ismanto, dan Onibala (2015: 2), meningkatnya penggunaan *gadget (smartphone)* atau alat-alat yang dapat dengan mudah terkoneksi dengan internet ini, mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Saat ini kurang lebih 45 juta menggunakan internet, dimana Sembilan juta diantaranya

menggunakan ponsel untuk mengakses internet. Pengguna *gadget (smartphone)* saat ini tidak terbatas oleh lapisan masyarakat atau kelompok usia. Semua kalangan dapat memiliki *gadget (smartphone)* dan menggunakannya mulai dari anak-anak sampai orang tua sekalipun. Saat ini penggunaan *gadget (smartphone)* lebih kepada gaya hidup dan kebutuhan masing-masing pengguna, berbeda dengan beberapa tahun yang lalu bahwa penggunaan *gadget (smartphone)* lebih banyak digunakan oleh menengah keatas.

Sekarang *gadget (smartphone)* tidak hanya berasal dari kalangan pekerja. Tetapi hampir semua kalangan termasuk anak dan balita sudah memanfaatkan *smartphone* dalam aktifitas sehari-hari. Dengan hadirnya *smartphone* tidak bisa dipungkiri dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif terhadap penggunaanya. Berdasarkan pendapat Chusna Puji Asmaul (2017: 2) dampak positif penggunaan *gadget (smartphone)* terhadap perkembangan karakter anak diantaranya: (1) munculnya metode-metode pembelajaran yang baru (dapat memudahkan peserta didik dan guru dalam proses pembelajaran); (2) menambah pengetahuan (dapat mengakses atau mencari situs tentang pengetahuan dengan menggunakan aplikasi yang berada dalam *gadget (smartphone)*); (3) mempermudah komunikasi (dapat mempermudah dalam hal komunikasi antara peserta didik dengan guru dengan cara telpon, sms, atau dengan menggunakan aplikasi yang ada pada *gadget (smartphone)*); (4) menambah teman

(dengan banyaknya jejaring sosial dapat dengan mudah menambah teman melalui jejaring sosial yang ada melalui *gadget* yang kita miliki).

Hadirnya *gadget (smartphone)* juga memberikan dampak negatif dalam dunia pendidikan apabila digunakan secara berlebihan. Berdasarkan pendapat Suwarsi (2016: 68) dampak negatif yang akan ditimbulkan dalam menggunakan *gadget (smartphone)* yang berlebihan diantaranya adalah: (1) anak-anak sering lupa waktu apabila sudah asyik bermain *smartphone*; (2) terlalu lama menggunakan *smartphone* akan mengganggu perkembangan otak; (3) penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan terutama pada mata; (4) menghilangkan ketertarikan pada aktifitas bermain atau melakukan kegiatan lain yang bersifat individualis atau menyendiri.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada anak akan berdampak negatif karena dapat menurunkan daya konsentrasi dan meningkatkan ketergantungan anak untuk dapat mengerjakan berbagai hal yang semestinya dapat mereka lakukan sendiri. Anak menjadi malas untuk melakukan aktivitas seperti biasanya. Apabila-anak yang sering menggunakan *gadget (smartphone)* cenderung mengurangi aktivitas-aktivitas yang dapat mempengaruhi kesehatan seperti aktivitas jasmaninya.

Sifat ketergantungan terhadap *smartphone* ini menyebabkan peserta didik menjadi malas untuk melakukan aktivitas olahraga dan bisa jadi mengakibatkan kebugaran jasmaninya menjadi terganggu

(Kusuma Negara, 2012: 54). Hal ini mengakibatkan daya konsentrasi peserta didik berkurang serta mudah mengantuk karena kurang gerak. Aktivitas jasmani adalah aktivitas gerak tubuh yang membutuhkan energi. Berdasarkan pendapat (Rusli Lutan, 2002: 7) Aktivitas jasmani merupakan aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Semua aktivitas manusia yang dilakukan sehari-hari merupakan gerak tubuh yang membutuhkan energi salah satunya aktivitas jasmani yang ada di sekolah.

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan yang berupaya menggali potensi yang ada pada diri peserta didik untuk dapat mencapai ketrampilan yang optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Sekolah merupakan gudangnya bibit olahragawan berbakat. Berdasarkan pendapat Permendiknas Nomer 22 tahun 2016 tentang tujuan pendidikan jasmani menyatakan bahwa aktivitas jasmani di sekolah dapat membantu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.

Salah satu sekolah yang ada di Yogyakarta khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih perlu diperhatikan dalam hal bergerak baik saat melakukan aktivitas jasmani maupun mengikuti pendidikan

jasmaninya. Hal tersebut berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 2 Depok Sleman pada tanggal 3 Februari 2020. Dari hasil pengamatan menyatakan bahwa peserta didik kurang aktif bergerak ketika mengikuti aktivitas jasmani olahraga di luar kelas. Rendahnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Peserta didik lebih pasif ketika melakukan aktivitas jasmani dan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil survei yang dilakukan peneliti di Sekolah Menengah Pertama (SMP) 2 Depok Sleman ke beberapa peserta didik kelas VII mendapatkan hasil bahwa peserta didik tersebut sudah memiliki *gadget (smartphone)* dan diperbolehkan oleh pihak sekolah untuk membawanya. Dengan catatan ketika pembelajaran berlangsung *gadget (smartphone)* dikumpulkan menjadi satu dan diletakkan di meja guru. Ketika proses pembelajaran berlangsung peserta didik boleh membuka atau menggunakan *gadget*-nya untuk keperluan belajarnya, seperti untuk mengerjakan tugas yang harus mengakses menggunakan internet, serta untuk mencari sumber informasi lainnya mengenai materi yang dipelajarinya. Selain itu, banyak dari mereka menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial seperti *Instagram, Whatsapp, Facebook* dan untuk bermain *game*. Peneliti juga mengamati sebelum dimulainya jam pelajaran pertama dimuali, peserta didik menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* daripada melakukan aktivitas-aktivitas lain

bersama teman-temannya. Setiap hari mereka tidak lepas dari *smartphone*-nya untuk mengakses media sosial maupun bermain game, baik saat jam pelajaran kosong, saat jam istirahat maupun ketika di kantin. Hal tersebut membuat mereka jarang untuk melakukan aktivitas fisik maupun bermain dengan teman-temannya karena terlalu asyik bermain *smartphone*.

Selain itu, karena kecanduan dengan *gadget*-nya peserta didik lebih mengutamakan bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial daripada melakukan aktivitas-aktivitas fisik dan bermain dengan temannya karena mereka merasa nyaman dengan aplikasi yang ada pada *smartphone*-nya. Dampak adanya teknologi seperti *smartphone* membawa pengaruh bagi peserta didik seperti malas bergerak, sehingga menyebabkan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga berkurang. Kebanyakan remaja saat ini hanya berdiam diri bermain *gadget*-nya sehingga aktivitas fisik berkurang dan kebugaran jasmani menurun. Berdasarkan pendapat Depdiknas (2000: 28) kurangnya gerak atau aktivitas fisik dapat menyebabkan kebugaran jasmani menurun sehingga menimbulkan tubuh cepat lelah. Kebiasaan peserta didik dalam menggunakan *smartphone* yang berlebihan tentu berdampak tidak baik bagi kesehatan mental maupun dari segi aktivitas fisik. Mereka hanya merasakan kesenangan tanpa mempedulikan kesehatannya. Sehingga aktivitas jasmani peserta didik bisa dikatakan berkurang.

Dari hasil uraian diatas, peneliti mempunyai gagasan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik di kelas VII SMP Negeri 2 Depok Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Dengan adanya *smartphone* yang kurang dimanfaatkan dengan baik mengakibatkan perubahan pada perilaku sosial peserta didik.
2. Kebugaran jasmani peserta didik kurang baik ditandai dengan peserta didik mudah mengantuk ketika melakukan aktivitas jasmani.
3. Belum diketahui hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik di SMP Negeri 2 Depok Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian pada Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatas masalah diatas, maka penulis dapat menarik rumusan masalah “Adakah Hubungan yang Signifikan Antara Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan yang Signifikan Antara Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman.

2. Secara Praktis

a) Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat mengoptimalkan dalam penggunaan *smartphone* untuk kegiatan aktivitas jasmani bagi peserta didik kelas VII SMP N 2 Depok Sleman.

b) Bagi Guru

Diharapkan guru lebih memperhatikan peserta didik untuk mengurangi penggunaan *smartphone* dengan memberikan intensitas pembelajaran maupun aktivitas jasmaninya.

c) Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat memberikan program aktivitas jasmani yang dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang membuat peserta didiknya tidak malas untuk melakukan aktivitas fisik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Gadget (Smartphone)*

a. Pengertian *Gadget (Smartphone)*

Secara istilah *gadget (smartphone)* berasal dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, *gadget* disebut “acang”. Manumpil, dkk (2015: 31) menyatakan bahwa *gadget (smartphone)* adalah sebuah teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus diantaranya yaitu *smartphone*, *i phone*, dan *blackberry*. Widiawati dan Sugiman (2014: 67), *gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Jati dan Herawati (2014: 95), *gadget (smartphone)* adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern dan semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia.

Gadget (smartphone) merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. Paulus Tan Feren, dkk (2016: 7), *Gadget* adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Salah

satu hal yang membedakan *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan” artinya, dari hari ke hari *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Contoh-contoh dari *gadget* di antaranya telepon pintar (*smartphone*) seperti *iphone* dan *blackberry*.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, *gadget* (*smartphone*) adalah suatu alat elektronik yang memiliki berbagai layanan fitur dan aplikasi-aplikasi yang menyajikan teknologi terbaru yang membantu hidup manusia menjadi lebih simpel dan praktis dan memiliki fungsi khusus.

b. Fungsi *Gadget (Smartphone)* Secara Umum

Shofiah (2016: 2) menyatakan bahwa *gadget (smartphone)* merupakan *cellphone* yang menggabungkan fungsi-fungsi *personal Digital Assistant (PDA)* seperti kalender, *personal schedule*, *address*, *book*, dan memiliki kemampuan untuk mengakses internet, membuka *email*, membuat dokumen, bermain *game*, serta membuka aplikasi lainnya. *Smartphone* sekarang sudah memiliki fungsi hampir sama dengan komputer, sehingga pengguna bisa mengubah fungsi *smartphone* tersebut menjadi *mini computer* yang banyak membantu si pengguna. Selain itu *gadget (smartphone)* merupakan alat yang berfungsi sebagai media untuk meningkatkan taraf kemampuan seseorang dan

sebagai alat untuk mempermudah pekerjaannya. Di dunia bisnis, fitur *gadget (smartphone)* yang lengkap sangat membantu bagi para pebisnis melakukan pekerjaan di satu tempat, dan membuat pekerjaan tersebut selesai dalam waktu yang singkat.

Kehadiran ponsel pintar *gadget (smartphone)* berbasis android menjadi suatu bukti dari majunya teknologi komunikasi pada perangkat berbasis ponsel saat ini. Prasetya (2013: 149) menyatakan bahwa *gadget (smartphone)* merupakan salah satu telepon selular yang memiliki kemampuan lebih dibandingkan telepon biasa. Salah satunya untuk mengakses internet, yang memberikan banyak manfaat dan kemudahan bagi para peserta didik.

c. Manfaat *gadget (smartphone)* di kalangan pelajar

Banyak sekali manfaat yang bisa dirasakan pelajar dengan hadirnya *gadget (smartphone)*. Hal ini dikarenakan *gadget (smartphone)* juga merupakan media pembelajaran yang bersifat multimedia, yang artinya bisa digunakan untuk berbagai keperluan diantaranya sumber belajar berbasis teknologi. Oka (2017: 21) mengatakan bahwa penggunaan multimedia dalam pembelajaran akan berbanding lurus dengan manfaatnya.

Sedangkan berdasarkan pendapat Fenrich dalam Oka (2017: 22) manfaat multimedia yaitu:

- 1) Peserta Didik akan terdorong mengejar pengetahuan dan memperoleh umpan balik yang seketika.
- 2) Peserta Didik belajar dari tutor yang sabar menyesuaikan diri dengan kemampuan peserta didik.
- 3) Belajar kapan saja mereka mau tanpa terikat suatu waktu yang telah ditentukan.

d. Intensitas penggunaan *gadget (smartphone)* pada peserta didik

Intensitas penggunaan *smartphone* dapat dilihat dari seberapa sering anak tersebut menggunakan *smartphone* dalam kesehariannya. Anak yang telah ketergantungan dengan *smartphone* akan mempunyai rasa candu yang membuat anak tersebut sulit meletakkan *smartphone*-nya untuk aktivitas di luar rumah. Ferliana (2018: 61) berpendapat bahwa anak diusia sekolah dasar dapat menggunakan *smartphone*, akan tetapi harus memperhatikan durasi penggunaannya.

Sedangkan Tri Puspita Sari (2016: 75) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* bisa dikatakan tinggi apabila menggunakan lebih dari 120 menit per hari dan dalam setiap kesempatan menggunakan kurang lebih 75 menit intensitas penggunaan 2-3 kali atau bahkan lebih. Selanjutnya, pemakaian *smartphone* terbilang sedang apabila menggunakan *smartphone* kurang dari 60 menit perhari dan intensitas penggunaan 2-3 kali perhari. Pemakaian *smartphone* yang dikatakan rendah apabila penggunaannya kurang dari 30 menit dalam sehari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali.

Tabel 1. Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Anak

Kategori	Durasi	Intensitas
Rendah	5-30 menit	Maksimal 2x pemakaian
Sedang	40-60 menit	2-3x pemakaian
Tinggi	75-120 menit	Lebih dari 3x pemakaian

Sumber: Tri Puspita Sari (2016: 75)

Dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* memiliki beberapa tingkatan dan durasi waktu dari rendah sampai tinggi. Selain itu menggunakan *smartphone* setiap hari menjadi kebiasaan anak dan membuat ketergantungan anak dalam bermain *smartphone*. Maka dari itu perlu perhatian terhadap anak agar tidak membiarkan anak menggunakan *smartphone* berlebihan.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja dalam penggunaan *gadget*. Faktor-faktor tersebut meliputi:

- 1) Iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial.

Iklan seringkali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini. Sehingga hal itu membuat remaja semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru (Fadilah, 2015: 73).

2) *Gadget* menampilkan fitur-fitur yang menarik.

Fitur-fitur yang ada didalam *gadget* membuat ketenarikan pada remaja. Sehingga hal itu membuat remaja penasaran untuk mengoperasikan *gadget* (Fadilah, 2015: 74).

3) Kecanggihan dari *gadget*.

Kecanggihan dari *gadget* dapat memudahkan semua kebutuhan remaja. Kebutuhan remaja dapat terpenuhi dalam bermain game, sosial media bahkan sampai berbelanja *online* (Fadilah, 2015: 74).

4) Keterjangkauan harga *gadget*.

Keterjangkauan harga disebabkan karena banyaknya persaingan teknologi. Sehingga dapat menyebabkan harga dari *gadget* semakin terjangkau. Dahulu hanyalah golongan orang menengah atas yang mampu membeli *gadget*, akan tetapi pada kenyataan sekarang orang tua berpenghasilan paspasan mampu membelikan *gadget* untuk anaknya (Fadilah, 2015: 75).

5) Lingkungan

Lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan *gadget*, maka masyarakat lainnya menjadi enggan meninggalkan *gadget*. Selain itu sekarang

hampir setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan *gadget* (Fadilah, 2015: 75).

6) Faktor budaya.

Faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja. Sehingga banyak remaja mengikuti trend yang ada didalam budaya lingkungan mereka, yang mengakibatkan keharusan untuk memiliki *gadget* (Kotler, 2007: 108).

7) Faktor sosial.

Faktor sosial yang mempengaruhinya seperti kelompok acuan, keluarga serta status sosial. Peran keluarga sangat penting dalam faktor sosial, karena keluarga sebagai acuan utama dalam perilaku remaja (Kotler, 2007: 110).

8) Faktor pribadi.

Faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri. Kepribadian remaja yang selalu ingin terlihat lebih dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Kotler, 2007: 110).

f. Dampak Positif dan Negatif *Gadget (smartphone)* bagi peserta didik

Smartphone memiliki dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Handrianto (2013) berpendapat bahwa *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif. Adapun dampak *smartphone* adalah sebagai berikut:

1. Dampak Positif

- a) Berkembangnya imajinasi, melihat gambar, kemudian menghambatnya sesuai imajinasinya yang melatih daya pikir tanpa dibatasi kenyataan.
- b) Melatih kecerdasan, dalam hal anak dapat terbiasa dengan tulisan, angka, gambar yang membantu melatih proses belajar.
- c) Meningkatkan rasa percaya diri, anak yang menang permainan, akan semangat percaya diri untuk memulau permainan selanjutnya.
- d) Membantu kemampuan dalam membaca, matematika serta pemecahan masalah, hal ini dikarenakan anak memiliki rasa ingin tahu yang lebih sehingga anak akan memiliki kesadaran untuk belajar tanpa adanya paksaan.

Sedangkan berdasarkan pendapat Chyntia Juliani Nst (2016:

92) menyatakan bahwa dampak positif *smartphone* adalah :

- a) Memudahkan mendapatkan informasi.
- b) Menambahkan fitur yang lebih canggih.
- c) Dapat berkomunikasi secara mendunia.

2. Dampak Negatif

Handrianto (2013: 74) menyatakan bahwa dampak negatif dari *smartphone* adalah sebagai berikut :

- a) Konsentrasi saat belajar, hal ini karena anak tidak fokus dan hanya teringat dengan *smartphone*.
- b) Malas menulis dan membaca, hal ini karena adanya tayangan *youtube* menayangkan gambar-gambar yang dapat dipilih, anak akan memilih gambar tanpa harus mengetik apa yang dia cari.
- c) Penurunan interaksi sosial, anak akan kurang bermain di lingkungan luar dan kurang bergaul secara langsung dengan sekitarnya, karena keasyikan main *smartphone*.
- d) Kecanduan, anak yang sering bermain *smartphone* akan merasa was-was jika tidak main *smartphone*.
- e) Menimbulkan gangguan kesehatan, radiasi yang dipaparkan oleh *smartphone* akan merusak organ-organ manusia penggunaanya seperti gangguan pada mata. Selain itu dapat mempengaruhi perilaku anak seperti tayangan

yang dilihat memiliki unsur kekerasan yang akan mempengaruhi pola perilaku dan karakter yang dapat ditiru oleh anak.

Sedangkan berdasarkan pendapat Chyntia Juliani Nst (2016) menyatakan bahwa dampak negatif *smartphone* adalah :

- a) Berpengaruh pada kesehatan.
- b) Membuat ketagihan.
- c) Mengganggu tidur.
- d) Memicu cemas yang berlebihan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Jika dapat menggunakannya dengan bijak dan baik tentu akan memberikan manfaat yang luar biasa, akan tetapi apabila menggunakannya dengan berlebihan dan disalahgunakan maka akan menimbulkan dampak yang buruk.

2. Aktivitas Jasmani

a. Definisi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani berdasarkan Rusli Lutan (2002: 7) adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Kristanti dalam Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan

pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Aktivitas jasmani yang dilakukan saat pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani peserta didik, namun jika ia aktif bergerak saat proses pembelajaran. Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Rustli Lutan, 2000: 21). Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari, dikutip dari Desi Ardiyani (2016: 2).

Dapat disimpulkan aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot kerangka yang memerlukan pengeluaran energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Melalui olahraga badan tetap segar, dan metabolisme tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Sharkey (2003: 12) mengungkapkan bahwa “keuntungan melakukan aktivitas fisik atau jasmani di antaranya adalah meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, meningkatkan kandungan oksigen dalam arteri, menurunkan tekanan darah dalam arteri, dapat menurunkan tekanan mental, dan menambah kenikmatan hidup”.

Beberapa manfaat diungkapkan oleh Rustli Lutan (2002: 10) untuk remaja dari aktif secara fisik antara lain:

- (a) meningkatkan daya tahan aerobik,
- (b) meningkatkan fleksibilitas,
- (c) mengurangi stress dan depresi
- (d) Membantu untuk tidur yang lebih baik,
- (e) menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes
- (f) meningkatkan sirkulasi darah, fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru, dan
- (g) mengurangi resiko kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

c. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas jasmani sedang maupun berat

(RISKESDAS 2013: 139). Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1. Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

2. Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3. Kegiatan Berat

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

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

1. Kegiatan Ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*).

2. Kegiatan Sedang

Kegiatan yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*).

3. Kegiatan Berat

Kegiatan berat kerap dikaitkan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*) sehingga dapat menyebabkan perubahan dalam pernapasan.

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

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

1. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan

terjadi penurunan 10 kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis Kelamin

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

3. Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi 8 dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

4. Penyakit Pada Tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik. (Karim, 2002: 6-8).

3. Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani

Gadget (smartphone) merupakan suatu alat elektronik yang memiliki berbagai layanan fitur dan aplikasi-aplikasi yang menyajikan teknologi terbaru yang membantu hidup manusia menjadi lebih simple dan praktis dan memiliki fungsi khusus. Dengan menggunakan *smartphone* seseorang dapat dengan mudah berkomunikasi jarak jauh tanpa bertatap muka secara langsung. Berdasarkan pendapat Rudyana (2012: 48) menegaskan bahwa, penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap gangguan kesehatan seperti insomnia (gangguan tidur), fisik yang rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat yang tinggi. Agusta (2016: 31) mengemukakan bahwa “dengan segala macam

kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki”. Telepon pintar merupakan salah satu bagian dari *gadget*, sehingga dampak yang ditimbulkan akibat dari berbagai jenis *gadget* dengan penggunaan berlebihan akan mengakibatkan efek buruk terhadap individu terutama dalam bidang kesehatan. Pernyataan di atas menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani sehari-hari.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mempengaruhi terutama pada gangguan kesehatan. Pentingnya melakukan aktivitas jasmani sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tubuh tidak mudah sakit. Maka. Pentingnya durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari-hari perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi aktivitas jasmani pada seseorang.

4. Karakteristik Peserta Didik SMP

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Desmita (2010: 36) mengatakan bahwa ada beberapa karakteristik peserta didik usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

1. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.

3. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
4. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
5. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
6. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
7. Kecenderungan minat dan menentukan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Anak perempuan mengalami percepatan pertumbuhan fisik lebih awal 2 tahun dibandingkan dengan anak laki-laki. Tinggi rata-rata anak perempuan sekitar 54 atau 55 inci sedangkan laki-laki 59 atau 60 inci, penambahan tinggi badan pada kedua jenis kelamin terus berjalan dengan kecepatan yang semakin kecil dan mencapai tinggi maksimum pada usia 18 tahun (Seifert & Hoffnung, 1994). Tidak hanya tinggi badan saja tetapi, penambahan berat badan, proporsi tubuh dan kematangan seksual juga akan dialami pada masa pubertas ini.

Desmita (2010: 37) juga menyatakan bahwa masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan kehidupan anak-anak menuju masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, antara lain yaitu:

1. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
2. Dapat menerima sekaligus belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
3. Menerima keadaan fisik serta mampu menggunakannya secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
5. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
6. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.

Pada dasarnya usia anak SMP memiliki karakteristik yang khas, ditinjau dari segi fisik maupun psikis. Sehingga aktivitas fisik yang diperlukan dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Perkembangan anak dari segi fisik dan psikis atau mental tidak dapat dipisahkan karena keduanya sama-sama terjadi perkembangan. Apa bila aspek fisik seseorang berkembang maka aspek psikisnya berkembang pula.

5. Karakteristik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilaksanakan pada tanggal 3 Februari 2020 SMP Negeri 2 Depok merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki nilai akademik yang baik. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kelurahan Condongcatur kecamatan Depok kabupaten Sleman Yogyakarta. Yaitu beralamat di Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman. Setiap hari Selasa, Rabu, dan Kamis selama 20 menit yaitu pukul 07.00-07.20 WIB, seluruh peserta didik melakukan tadarus AL-Qur'an bagi peserta didik yang beragama Islam, dan kajian kerohanian bagi yang beragama Kristen dan Katolik. Untuk tadarus Al-Qur'an dilaksanakan di kelas masing-masing, sedangkan yang kajian kerohanian dilaksanakan secara bersama-sama di ruang ketrampilan.

SMP Negeri 2 Depok khususnya kelas VII memiliki 4 ruang kelas yang terdiri dari 143 peserta didik dengan total keseluruhan 76 peserta didik putra dan 67 peserta didik putri. Peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok memiliki karakteristik yang hampir sama dengan teman-temannya. Pada jam istirahat rata-rata peserta didik melakukan aktivitas jasmani olahraga seperti bermain sepak bola, basket, bola voli dan ada juga yang pergi ke kantin. Tetapi banyak dari mereka yang memanfaatkan jam istirahatnya untuk memainkan *smartphone* daripada melakukan aktivitas jasmaninya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan untuk memudahkan peneliti untuk mengkaji teori dasar yang akan diteliti, adapun penelitian yang relevan sebagai berikut:

1. Salahuddin Firman dan Anung Priambodo (2016) dengan judul Hubungan Pemakaian *Smartphone* Terhadap Aktivitas Olahraga Sehari-hari Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemakaian *smartphone* terhadap aktivitas olahraga sehari-hari pada Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas, dan untuk mengetahui seberapa hubungan pemakaian *smartphone* terhadap aktivitas olahraga sehari-hari pada Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas. Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 88 peserta didik kelas VIII. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel *random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai persamaan regresi $Y = 67,747 - 0,0169X$ dan $rsquare\ 0,0003$. X adalah pemakaian *smartphone* dan Y adalah aktivitas olahraga. Persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan bahwa aktivitas olahraga tidak selalu dipengaruhi oleh pemakaian *smartphone*, maka H_0 signifikan yang artinya tidak ada hubungan yang

signifikan antara pemakaian *smartphone* dengan aktivitas olahraga. Kesimpulannya adalah bahwa dalam penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara pemakaian *smartphone* dengan aktivitas olahraga.

2. Desi Ardiyani (2016) dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas VIII Smp N 3 Depok Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Populasi penelitian ini adalah peserta didik putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 63 peserta didik putri. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk putri (validitas= 0.923, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani peserta didik putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{x,y} = 0.359 > r_{\text{tabel}} = 0.2480$.

3. Meihana Harfika dan Dini Mei Widayanti (2019) dengan judul Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi Aktivitas Fisik dan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Remaja (Usia 15-19 Tahun) di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 267 Orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja (Usia 15-19 Tahun) di Desa Sumokali Kecamatan Candi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan *Simple Random Sampling (Proportionate Stratified Random Sampling)* dengan pemilihan *primary sampling unit* yang dilakukan secara proporsional per RT. Berdasarkan hasil penilaian angket diberikan dalam bentuk beberapa pertanyaan yang berisikan penilaian tentang perilaku aktivitas fisik menggunakan kuisioner *Physical Activity Quistionnaire for Adolescents (PAQ-A)* . Sedangkan pada penilaian perilaku kecanduan penggunaan *smartphone* adalah dengan menggunakan kuisioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* untuk mengukur tingkat ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*

C. Kerangka Berpikir

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

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama juga membutuhkan aktivitas jasmani baik dalam sekolah maupun diluar sekolah. Djoko Pekik Irianto (2004: 17) peningkatan kebugaran minimal 3-5 kali dalam seminggu akan mendapatkan hasil optimal bagi seorang atlet dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh

yang tingkat kebugarannya rendah dapat melakukan 3 kali sesi perminggu dalam melakukan aktivitas jasmani. Len Kravitz (2001: 22).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani saling berhubungan karena dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan aktivitas jasmani menurun. Akibatnya tubuh menjadi kurang bugar karena kurang bergerak sehingga fungsi fisiologis tubuh terganggu.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji dan diteliti lebih lanjut. Berdasarkan kajian diatas maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII SMP N 2 Depok Sleman tahun ajaran 2020.

2. Hipotesis Nol (H_0)

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII SMP N 2 Depok Sleman tahun ajaran 2020.

BAB III

METODEN PENELITIAN

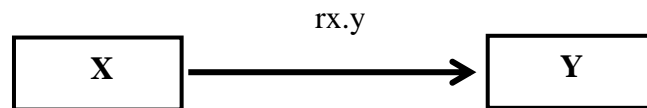
A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana peneliti menggunakan data-data secara kuantitatif atau secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sugiyono (2011: 8) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dapat diartikan juga sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi dan *sampling* tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditentukan.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2010: 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan angket. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2010: 56).

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 1, desain penelitian di bawah ini:

Gambar 1. Hubungan antara Variabel Independen dan Variabel Dependen.



Keterangan :

X : Penggunaan *Gadget (smartphone)*

Y : Aktivitas Jasmani

rx.y : hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Depok Sleman. Subjek penelitian adalah kelas VII tahun ajaran 2020.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Depok Sleman tanggal 3 - 21 Febuari 2020 pada semester 2 tahun ajaran 2020.

C. Populasi dan Sampling Penelitian

Dalam penelitian ini ada populasi yang akan diteliti. Arikunto (2010: 173) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh kelas VII peserta didik SMP Negeri 2 Depok Sleman tahun ajaran 2020 yang berjumlah 143 peserta didik. Sugiyono (2013: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan

sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Data Sampel Peserta Didik di SMP Negeri 2 Depok Sleman

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	VII A	16	19	35
2	VII B	20	16	36
3	VII C	19	17	36
4	VII D	21	15	36
Jumlah		76	67	143

Sumber : data dokumnetasi SMP Negeri 2 Depok Sleman

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek yang akan diteliti. Arikunto (2010: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah penggunaan *smartphone* (variabel bebas) dan aktivitas jasmani peserta didik (variabel terikat). Definisi operasional variabel yaitu :

1. Penggunaan *smartphone* yaitu segala bentuk media yang dapat digunakan untuk proses menyampaikan informasi, sebagai akses untuk pembelajaran, hiburan dan lain-lain. Penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini diperoleh kuisisioner peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman. Penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini diperoleh dari skor kuisisioner yang terdiri dari 24 butir.
2. Aktivitas jasmani yaitu tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada

gerak tubuh. Aktivitas jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman diperoleh dari pengisian kuisioner yang terdiri dari 38 butir.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

- a. Penelitian membutuhkan sebuah alat ukur atau instrumen untuk mengumpulkan data. Arikunto (2010: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Gutman* dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya (1) dan Tidak (0).
- b. Instrumen dalam penelitian ini telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D. sebagai dosen ahli media. Kisi-kisi instrumen penggunaan *smartphone* dan

aktivitas jasmani disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal	
			Positif	Negatif
Media digital	Komunikasi	1. Kegunaan media digital	1,2	
		2. Penggunaan aplikasi	3,4	
		3. Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi	5,6	
		4. Frekuensi dan durasi pemakaian	7,8	
	Edukasi	1. Kegunaan media digital	9,10	
		2. Penggunaan aplikasi	11,12	
		3. Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	
		4. Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	
	Rekreasi / Hiburan	1. Kegunaan media digital	17,18	
		2. Penggunaan aplikasi	19,20	
		3. Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan	21,22	
		4. Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	
Aktivitas Jasmani	Aktivitas Jasmani di Sekolah	1. Kegiatan Ekstrakurikuler	25,26	
		2. Frekuensi pembelajaran PJOK	27,28	
		3. Intensitas pembelajaran PJOK	29,30	
		4. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	31,32	
		5. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	33,34	10
	Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	1. Frekuensi aktivitas jasmani	35,36	
		2. Intensitas aktivitas jasmani	37	
		3. Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	6,13	
		4. Dampak penggunaan media digital		
		5. Aktivitas jasmani yang dilakukan	39	12,14
Jumlah			38	3
Jumlah total			41	

Sumber: Privindo Meidtya Pratama (2020)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh penulis untuk mengumpulkan data penelitian. Soegeng (2009: 137) menyatakan bahwa kualitas pengumpulan data berkenaan dengan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai alat untuk mengumpulkan data.

Suroyo Anwar (2009: 168) menyatakan bahwa angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta atau kebenarannya yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Berikut ini adalah mekanisme pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti :

- a) Peneliti melakukan perijinan ke pihak sekolah SMP Negeri 2 Depok Sleman.
- b) Peneliti menyebarkan angket penelitian melalui google form kepada peserta didik SMP Negeri 2 Depok Sleman.
- c) Peserta didik/Responden mengisi angket melalui *handphone* dengan link *bit.ly/smpn2depoksleman*.
- d) Peneliti mengumpulkan data dengan cara mengentri data yang masuk dari *google drive* kemudian dimasukan ke *microsoft excel*.

Jenis angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Sugiyono (2015:201) menyatakan bahwa angket tertutup adalah pertanyaan atau pernyataan yang mengharapakan jawaban singkat dari responden untuk memilih jawaban alternatif dari setiap pertanyaan atau pernyataan yang tersedia. Sehingga dalam hal ini responden tinggal memberikan tanda \surd pada kolom yang ditentukan. Dalam hal ini angket memudahkan peneliti dalam mengolah data karena jawaban yang diperoleh lebih cepat.

Penelitian ini menggunakan skala *guttman* yaitu jawaban tegas. Sugiyono (2014: 139) menyatakan bahwa skala *guttman* adalah skala yang mengingatkan jawaban tegas seperti jawaban benar-salah, ya-tidak, pernah-tidak. Jawaban positif setuju, benar, dan pernah diberi skor 1, sedangkan jawaban negatif diberi skor 0. Skala ini juga dapat dibentuk dalam bentuk *checklist* atau pilihan ganda. Berikut skala *guttman* disajikan dalam table 3.

Tabel 4. Klasifikasi Jawaban Skala *Guttman*

Pernyataan	
Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

Sumber: Sugiyono (2014:139)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Arikunto (2010: 92), menyatakan bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen :

1. Uji Validitas

Sebuah instrumen harus memiliki validitas yang tinggi. Pendapat Arikunto (2010: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang

dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2010: 46).

Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 23.

Hasil uji validitas instrumen pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Penggunaan *Smartphone*

Butir Soal	r hitung	r tabel(df143-2;5%)	Keterangan
1	0,175	0,164	Valid
2	0,207	0,164	Valid
3	0,196	0,164	Valid
4	0,309	0,164	Valid
5	0,178	0,164	Valid
6	0,184	0,164	Valid
7	0,374	0,164	Valid
8	0,298	0,164	Valid
9	0,275	0,164	Valid
10	0,293	0,164	Valid
11	0,292	0,164	Valid
12	0,265	0,164	Valid
13	0,331	0,164	Valid
14	0,185	0,164	Valid
15	0,345	0,164	Valid
16	0,327	0,164	Valid
17	0,345	0,164	Valid
18	0,341	0,164	Valid
19	0,375	0,164	Valid
20	0,292	0,164	Valid
21	0,218	0,164	Valid
22	0,328	0,164	Valid
23	0,452	0,164	Valid
24	0,323	0,164	Valid

Berdasarkan hasil uji coba pada instrumen penggunaan *smartphone*, menunjukkan bahwa dari 24 butir menunjukkan valid.

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Aktivitas Jasmani

Butir Soal	r hitung	r tabel (df143;5)	Keterangan
1	0,372	0,164	Valid
2	0,285	0,164	Valid
3	0,370	0,164	Valid
4	0,398	0,164	Valid
5	0,176	0,164	Valid
6	0,356	0,164	Valid
7	0,382	0,164	Valid
8	0,407	0,164	Valid
9	0,358	0,164	Valid
10	0,305	0,164	Valid
11	0,423	0,164	Valid
12	0,387	0,164	Valid
13	0,226	0,164	Valid
14	0,187	0,164	Valid

Berdasarkan hasil uji coba pada instrumen aktivitas jasmani, menunjukkan bahwa dari 14 butir menunjukkan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen memiliki kriteria yang berguna untuk membandingkan hasil uji reliabilitas. Agung Edy Wibowo (2021: 53) berpendapat bahwa kriteria menurut penilaian uji reliabilitas jika reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan diatas 0,8 adalah baik. Beberapa penelitian merekomendasikan dengan cara membandingkan nilai dengan tabel

kriteria indeks koefisien pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas

No	Nilai Interval	Kriteria
1	<0,20	Sangat Rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Cukup
4	0,60-0,799	Tinggi
5	0,80-1,00	Sangat Tinggi

G. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang berdasarkan pendapat Hadi (1991: 221), bahwa analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

Untuk menjawab kebenaran dan kepalsuan hipotesis dan menjawab rumusan yang telah diajukan maka dilakukan analisis data. Teknik analisis data ini menggunakan Teknik analisis data deskriptif presentase. Namun sebelum analisis data dilakukan, maka terlebih dahulu perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Setelah itu data dianalisis dengan menggunakan rumus Teknik korelasi sederhana. Rumus ini dimaksudkan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara *smartphone* (X) dengan aktivitas jasmani (Y). Sebelum data dianalisis untuk uji hipotesis, ada beberapa

persyaratan untuk analisis data yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

1. Statistik Deskriptif

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

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Sugiyono (2018: 29) menyatakan bahwa deskripsi data dikelompokkan menjadi 5 kategori dengan menggunakan nilai rata-rata hitung (*arithmetic mean*) dan standar deviasi.

Adapun pengkategorian datanya sebagai berikut:

Tabel 8. Pedoman Pengkategorian

No.	Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Baik
2	$(M + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,5 \text{ SD})$	Baik
3	$(M - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,5 \text{ SD})$	Cukup
4	$(M - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,5 \text{ SD})$	Kurang
5	$X \leq (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Kurang

(Sumber: Sugiyono 2018: 29)

Keterangan:

X : Skor Peserta Didik

M : Rata-rata Hitung

SD : Standar Deviasi

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*, dengan bantuan program SPSS 23. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1. Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
2. Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2011: 42).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2011: 47). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

1. Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.

2. Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

c. Uji Korelasi

Uji Korelasi menghasilkan koefisien korelasi yang berfungsi untuk mengukur kekuatan hubungan linier antara dua variable. Jika hubungan dua variable tidak linier, maka koefisien uji korelasi tersebut tidak mencerminkan kekuatan hubungan dua variable yang sedang diteliti, meski kedua variable mempunyai hubungan kuat.

Koefisien korelasi adalah ukuran yang dipakai untuk mengetahui derajat hubungan antara variable-variable. Nilai koefisien korelasi berada di antara $-1 < 0 < 1$ yaitu apabila $r = -1$ korelasi negative sempurna, artinya taraf signifikansi dari pengaruh variable X terhadap variable Y sangat lemah dan apabila $r = 1$ korelasi positif sempurna, artinya taraf signifikansi dari pengaruh variable X terhadap variable Y sangat kuat (Sudjana, 2005: 369).

Uji Korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variable atau lebih. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi diarenakan dalam penelitian ini data-datanya berupa angka-angka dan peneliti juga berusaha mencari hubungan antara dua variabel yaitu *smartphone* dan aktivitas jasmani, dimana dua variable ini sangat penting dalam penelitian ini.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara *smartphone* (variable X) sebagai variable bebas dengan aktivitas jasmani (variable Y) sebagai variable terikat. Jika tidak terdapat hubungan yang signifikan maka di formulasikan dalam hipotesis Nol (H_0), yaitu hipotesis ditolak. Apabila kedua variable tersebut dihipotesiskan memiliki hubungan yang signifikan maka diformulasikan dalam Hipotesis alternatif (H_1) yaitu hipotesis diterima.

Dalam penelitian ini menggunakan Teknik korelasi sederhana. Uji korelasi sederhana ini digunakan untuk mengetahui pengaruh hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

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

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi antara variable x dan y
$\sum X$: Jumlah Variabel X
$\sum Y$: Jumlah Variabel Y
$\sum xy$: Jumlah perkalian antara variabel x dan y
$\sum X^2$: Jumlah kuadrat dari variable X
$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat dari variable Y
N	: Jumlah responden

(Sumber: Suharsimi, 2010: 213)

- a. Jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ dan nilai signifikansi $< 0,05$, maka ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone*

terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman.

- b. Jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ dan nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman.

Tabel 9. Kriteria Nilai Koefisiensi Korelasi

Besarnya Angka Korelasi	Interpretasi
0,00 – 0,20	Korelasi variabel x dengan variabel y, sangat lemah (tidak ada korelasi)
0,20 – 0,40	Terdapat korelasi yang lemah atau rendah
0,40 – 0,70	Terdapat korelasi yang sedang
0,70 – 0,90	Terdapat korelasi yang kuat dan tinggi
0,90 – 1,00	Terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi

(Ananda & Fadli, 2018: 136)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Depok Sleman Yogyakarta yang beralamat di Jalan Dahlia Perumnas Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta. SMP Negeri 2 Depok Sleman memiliki pembagian kelas yang terdiri dari kelas VII terdapat 4 kelas, kelas VIII terdiri dari 4 kelas dan kelas IX terdapat 4 kelas. Fasilitas di sekolah ini cukup baik untuk mendukung proses pembelajaran.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 02 Januari – 27 Maret 2020. Dengan rincian sebagai berikut :

- a. Pembuatan Proposal : 02 Januari - 27 Maret 2020
- b. Perijinan Penelitian : 3 Februari - 21 Februari 2020
- c. Pengambilan Data Penelitian : 13 Februari - 21 Februari 2020

3. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, terdiri atas penggunaan *smartphone* dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Penggunaan *Smartphone*

Data penggunaan *smartphone* diperoleh dengan 24 butir pertanyaan yang memiliki skor 1 dan 0 untuk setiap itemnya.

Deskriptif statistik data hasil penelitian penggunaan *smartphone*

peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok didapat skor terendah (*minimum*) 13,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 21,12, nilai tengah (*median*) 22,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 22,00, *standar deviasi* (SD) 2,02. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 10. sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Penggunaan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

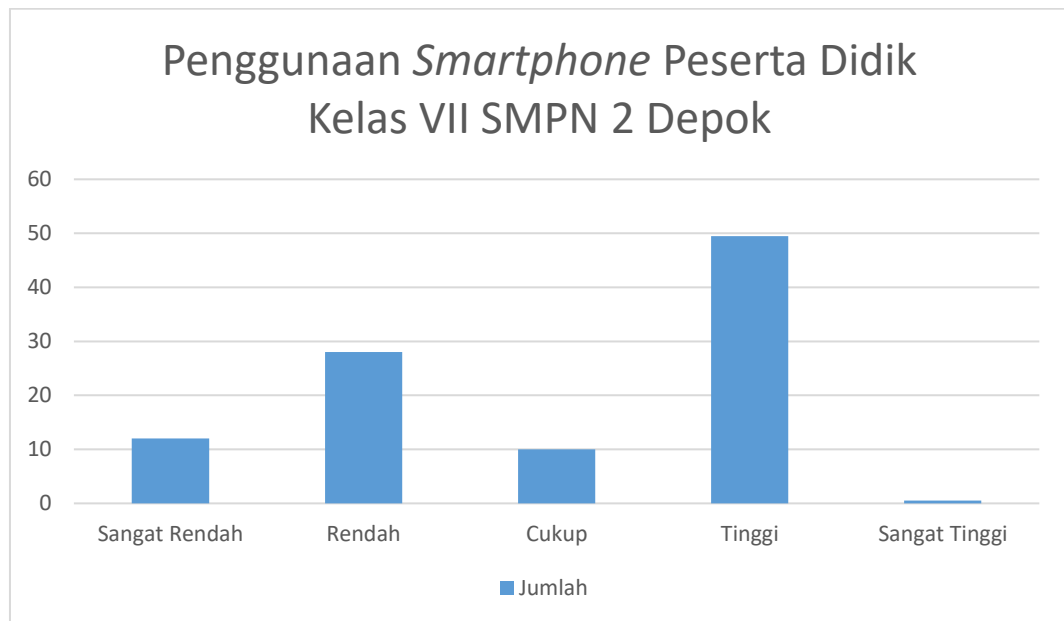
Statistik	
<i>N</i>	143
<i>Mean</i>	21.12
<i>Median</i>	22.00
<i>Mode</i>	22.00
<i>Std. Deviation</i>	2.02
<i>Minimum</i>	13.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, penggunaan *smartphone* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok disajikan pada Tabel 11. sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 23$	Sangat Tinggi	1	0.5%
2	$20 < X \leq 23$	Tinggi	71	49.5%
3	$18 < X \leq 20$	Cukup	14	10%
4	$15 < X \leq 18$	Rendah	40	28%
5	$X \leq 15$	Sangat Rendah	17	12%
Jumlah			143	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 11. tersebut di atas, penggunaan *smartphone* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok dapat disajikan pada Gambar 1. sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Penggunaan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

Berdasarkan Tabel 11. dan Gambar 2. di atas menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12% (17 peserta didik), “rendah” sebesar 28% (40 peserta didik), “Cukup” sebesar 10% (14 peserta didik), “tinggi” sebesar 49,5% (71 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,5% (1 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 21,12, penggunaan *smartphone* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok dalam kategori “**Tinggi**”.

b. Aktivitas Jasmani

Data aktivitas jasmani diperoleh dengan 14 butir pertanyaan yang memiliki skor 1 dan 0 untuk setiap itemnya. Deskriptif statistik data hasil penelitian aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok didapat skor terendah (*minimum*) 1,00, skor tertinggi (*maksimum*) 11,00, rerata (*mean*) 6,11, nilai tengah (*median*) 6,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00, *standar deviasi* (SD) 1,85. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 12. sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

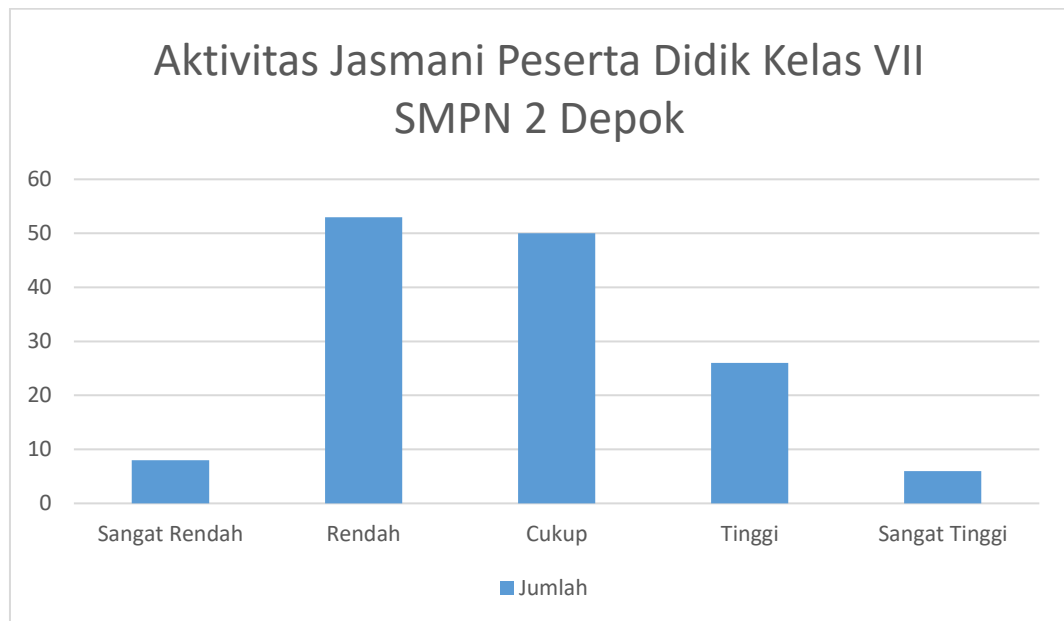
Statistik	
<i>N</i>	143
<i>Mean</i>	6,11
<i>Median</i>	6,00
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std, Deviation</i>	1,85
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	11.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok disajikan pada Tabel 13. sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 9$	Sangat Tinggi	6	4%
2	$7 < X \leq 9$	Tinggi	26	18%
3	$5 < X \leq 7$	Cukup	50	35%
4	$3 < X \leq 5$	Rendah	53	37%
5	$X \leq 3$	Sangat Rendah	8	6%
Jumlah			143	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 13. tersebut di atas, aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok dapat disajikan pada Gambar 3. sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

Berdasarkan Tabel 13 dan Gambar 3. di atas menunjukkan bahwa aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6% (8 peserta didik), “rendah” sebesar 37% (53 peserta didik), “cukup” sebesar 35% (50 peserta didik), “tinggi” sebesar 18% (26 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 4% (6 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,11, aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok dalam kategori **“Rendah”**.

4. Hasil Uji Prasyarat

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

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Dalam hal ini peneliti menggunakan program SPSS 23 untuk mengetahui hasil dari uji normalitas. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 14. berikut ini:

Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Penggunaan <i>Smartphone</i> (X)	0,172	0,05	Normal
Aktivitas Jasmani (Y)	0,064		Normal

Dari Tabel 14. di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) variabel penggunaan *smartphone* $p = 0,172 > 0,05$ dan aktivitas jasmani $p = 0,064 > 0,05$, jadi, data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier (garis lurus). Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23. Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui *deviation from linearity*. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $\text{sig} > 0,05$. Kriteria kedua untuk mengetahui linieritas adalah dengan membandingkan F_{hitung} dan F_{tabel} . Dengan ketentuan apabila nilai $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$, maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel, begitu juga berlaku ketentuan sebaliknya. Berikut hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 15. berikut ini:

Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Hubungan	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,592	0,05	Linier

Dari tabel 15. di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) $0,592 > 0,05$. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan memiliki garis linier.

5. Hasil Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah cara untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hubungan antara

penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman.

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok”. Dalam hal ini menggunakan analisis korelasi sederhana dengan bantuan SPSS 23 untuk memudahkan dalam menganalisis. Hasil dari analisis korelasi sederhana dapat dilihat pada Tabel 16. berikut ini. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 11 halaman 96.

Tabel 16. Koefisien Korelasi Penggunaan *Smartphone* dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Depok

Korelasi	r hitung	r tabel (df 141;0,05)	Sig.	Keterangan
X.Y	0,642	0,164	0,000	Berkorelasi

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani sebesar 0,642, artinya ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas jasmani. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 143$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,164. Koefisien korelasi antara $r_{x,y} = 0,642 > r_{(0,05)(141)} = 0,164$ dan nilai signifikansi $p\ 0,000 < 0,05$, **berarti berkorelasi**. H_a yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok” **diterima**.

Besarnya pengaruh (sumbangan efektif) penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) $= r^2 \times 100\%$. Nilai r^2 sebesar $0,402 \times 100\%$, sehingga besarnya sumbangan efektif dari penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani sebesar 40,2%, sedangkan sisanya sebesar 59,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu pola hidup, faktor lingkungan, dan lain-lain.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok Kecamatan Sleman Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan penggunaan *smartphone* berada pada kategori tinggi. Kemudian pada aktivitas jasmani berada pada kategori rendah. Diketahui adanya hubungan negatif terhadap pengaruh penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik. Dari hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai r hitung ($0,642$) $>$ r tabel ($0,164$), yang berarti bahwa ada hubungan yang negatif antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok Sleman. Penggunaan *smartphone* memberikan sumbangan terhadap aktivitas jasmani sebesar 40,2%. Koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai negatif, artinya

semakin tinggi penggunaan *smartphone*, maka semakin rendah aktivitas jasmaninya.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik sendiri memberikan dampak positif bagi peserta didik. Seperti yang dikatakan (KEMENDIKBUD, 2021), aktivitas fisik sangat penting dilakukan karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Seperti mengendalikan berat badan, mengurangi kecemasan, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh dan sistem kekebalan tubuh, mengendalikan tekanan darah dan kolestrol, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, mengendalikan stress, mengurangi kecemasan, mencegah penyakit diabetes atau kencing manis, dan menurunkan risiko osteoporosis pada wanita.

Selain itu, kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain *smartphone*, internetan, bermain media sosial terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko berat badan yang berlebihan pada individu. Berat badan yang berlebihan pada seseorang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan energi, yaitu konsumsi makanan (yang terlalu banyak) dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (yang lebih sedikit), (Budiyanto, 2002: 7). Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko berat badan yang berlebih adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga,

tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya (Yusuf, 2010: 2).

Diperkuat dengan hasil penelitian RudiYana (2012) menegaskan bahwa, penggunaan *smartphone* dengan intensitifitas yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap gangguan kesehatan seperti insomnia (gangguan tidur), fisik yang rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat yang tinggi. Agusta (2016) mengemukakan bahwa “dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar (*smartphone*), remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki”. Telepon pintar merupakan salah satu bagian dari *gadget*, sehingga dampak yang ditimbulkan akibat dari berbagai jenis *gadget* (*smartphone*) dengan penggunaan berlebihan akan mengakibatkan efek buruk terhadap individu terutama dalam bidang kesehatan.

Menurut Tri Puspita Sari (2016: 75) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif apabila digunakan dengan baik dan benar. Dengan intensitas penggunaan *smartphone* kurang dari 60 menit perhari dan intensitas penggunaan 2-3 kali perhari, maka dikategorikan intensitias penggunaan *smartphone* sedang. Menurut penelitian A, Octamaya Tenri Awaru (2018) menyatakan bahwa dampak positif penggunaan *smartphone* dalam proses belajar

mengajar menggunakan *smartphone* adalah peserta didik lebih mudah mendapatkan informasi-informasi yang terangkum dalam *e-book*, lebih mudah untuk mengetahui lebih awal materi pembelajaran yang akan dibahas di dalam kelas sehingga terjadi komunikasi dan umpan balik dari peserta didik dan guru. Membiasakan peserta didik berhadapan langsung serta memanfaatkan IT. Peserta didik bisa belajar mandiri dengan artian bisa belajar dengan sendirinya serta tutor sebaya juga berperan disini dengan artian bahwa bisa belajar dan bertanya dengan teman ketika peserta didik tidak tahu. Guru juga memiliki variasi dalam mengajar dan memudahkan guru dalam pemeriksaan tugas.

Pada penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebuah hasil yaitu hubungan yang signifikan antara pemakaian *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik. *Smartphone* merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan salah satunya untuk menyalurkan informasi kepada orang lain. Dengan menggunakan *smartphone* seseorang dapat dengan mudah untuk mengakses segala kebutuhan termasuk dalam mengakses informasi yang terkini.

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani sehari-hari. Maka dari itu peserta didik disarankan untuk banyak melakukan aktivitas fisik maupun aktivitas jasmani daripada bermain *smartphone*. Karena bermain *smartphone* dengan intensitas yang tinggi dan frekuensi yang sering akan mengakibatkan salah satunya

penambahan berat badan atau obesitas, sesuai dengan penelitian (Hidayat, 2010), mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya obesitas. Kurangnya melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan perubahan gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolestrol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih.

Dengan demikian berdasarkan data empirik sebagai hasil pengajian lapangan sesuai dengan hipotesis yang ada dalam peneliti ini, hal itu disebabkan karena peserta didik menggunakan *smartphone*, seperti bermain *game online* atau *offline*, menonton televisi, mendengarkan radio atau musik, internetan seperti membuka media sosial yang begitu tinggi intensitasnya, sehingga hal tersebut mempengaruhi aktivitas fisik peserta didik. Oleh karena itu dari hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik. Penggunaan *smartphone* secara berlebih dan tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas jasmani maka dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan. Pentingnya melakukan aktivitas jasmani sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tubuh tidak rentan sakit. Maka, pentingnya durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari-hari perlu

diperhatikan karena akan mempengaruhi aktivitas jasmani yang dilakukan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Depok, dengan $r_{x,y} = 0,642 > r_{(0.05)(141)} = 0,164$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, bahwa agar peserta didik memiliki aktivitas jasmani yang tinggi maka penggunaan *smartphone* dapat diminimalisir supaya peserta didik banyak melakukan aktivitas jasmani.

C. Saran

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

1. Peserta didik yang memiliki aktivitas jasmani rendah dianjurkan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* dan lebih memanfaatkan waktunya untuk melakukan aktivitas jasmani.
2. Dapat dilakukan penelitian dengan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

3. Penggunaan *smartphone* disarankan pada waktu kurang dari 30 menit, sehingga peserta didik memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas jasmani.
4. Guru PJOK bersama orangtua dapat menghimbau anak didiknya dalam menggunakan *smartphone* untuk dapat digunakan dengan sebaik-baiknya dan tidak disalahgunakan dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. 2016. *Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3). Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>.
- Ananda, R & Fadhli, M. 2018. *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anwar, Suryo. (2009). *Pemahaman Individu, Observasi, Shecklist, Interview, Kuesioner, Dan Sosiometri*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Ardiyani, D. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jaman dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiyanto. 2002. *Obesitas dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Chusna, P. A. 2017. *Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak. Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 315-330.
- Depdiknas. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2016 tentang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Fadilah, R 2015. *Perilaku Konsumtif Mahasiswa UGM dalam Penggunaan Gadget*. Yogyakarta: UGM.
- Ferliana. 2018. *Sekolah Untuk Anakku*, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ghozali, I. 2011. *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. 1991. *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Handrianto, P. 2013. *Dampak Smartphone*. Artikel.

- Harfika, M., & Widayanti, D. M. 2019. *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo*. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 3(2), 156-163. Retrieved from <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/605>
http://sainsjurnal-fst11.web.unair.ac.id/artikel_detail-75305-KESEHATAN-Dampak%20Smart%20phone.html. Diakses 24 Februari 2020 pukul 19:51 WIB.
- Hidayat, Yusuf. 2010. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan Edisi 4*. Jakarta: Pusat Pengembangan kualitas Jasmani kementerian Pendidikan Nasional.
- Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Laporan riset kesehatan tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2014.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offse.
- J.Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Jati, Lucia Tri Endiana Pamungkas dan Herawati F. Anita. 2014. *Segmentasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Atma Jaya Yogyakarta (UAJY) dalam Menggunakan Gadget (Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi UAJY dengan Teknik Analisis Cluser berdasarkan Motivasi dan Perilaku Penggunaan Gadget)*. *Jurnal Ilmu K0omunikasi*.
- Karim. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Tim Departemen Kesehatan. Jakarta.
- KEMENDIKBUD. (2021, juni 25). *Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Tubuh*. Retrieved from seputar aktivitas jasmani: <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/manfaat-aktivitas-fisik-bagi-tubuh/>
- Kotler, Philip. 2007. *Manajemen Pemasaran*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kravitz, Len. *Panduan Lengkap Bugar Total*. 2001. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

- Manumpil. M. dkk. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado*. *Ejournal Keperawatan*, (Online), Vol. 3, No. 2.
- NST, C. J. (2016, Desember 15). *DAMPAK PSIKOLOGIS SMARTPHONE PADA REMAJA*. Retrieved from Karya Tulis Ilmiah Dampak Psikologis Smartphone Pada Remaja: <http://bloggerjoness.blogspot.com/2016/12/karya-tulis-ilmiah-dampak-psikologis.html>.
- Nuhan MYG. 2016. *Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta*. *Jurnal Pendidik Guru Sekolah Dasar*. Vol; 6(5):494–501.
- Nurmalina. 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex.
- Oka, A. P. G. 2017. *“Media dan multi media pembelajaran”*. Yogyakarta: cv budi utama.
- Paulus Tan, Feren. dkk. 2016. *Pengaruh Gadget dalam Perkembangan Interaksi Sosial Anak Usia Dini*. *Makalah Psikologi Sosial*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Bunda Mulia.
- Prasetya, D. D. 2013. *Smartphone Multuplatform*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rudiyana. 2012. *Dampak penggunaan smartphone pada perilaku remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda*. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Universitas Mulawarman*, Nomor 2 Tahun, 181-190.
- Sari, Tri Puspita. dkk, 2016. *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah Di TKIT Al Mukmin*, (PROFESI. Vol. 113, No.2, Surakarta), hal.74.
- Seifert K.L. dan Hoffnung R.J. *Child and Adolescent Development*. Boston: Houghton Mifflin Company.1994.
- Sharkey. Brian. 2003. *Kebudayaan dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada.
- Shofhia, S. 2016. *“Pengaruh Penggunaan Android Dan E-Learning Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ips Siswa Kelas Viii Smp 3 Kepanjeng Malang”*. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik
- Sudjana. 2015. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutri, dan Kristanti. 2014. *Hubungan Aktivitas fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa*. Naskah Publikasi, 7.
- Sutri. 2014. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa*. Surakarta: UMS Press.
- Suwarsi. "Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Anak". Seminar 25 September 2016.
- Wibowo, Agung Edy dan Adji Djojo. 2012. *Aplikasi Praktis Spss Dalam Penelitian*. Edisi Ke Dua. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Widiawati, I., Sugiman, H., & Edy. 2014. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta: Universitas Budi Luhur.
- Widoyoko, E.P. 2011. *evaluasi program pembelajaran; panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wirakusuma, Emma Pandi. 2010. *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung. Mizan Media Utama.
- Wirakusumah, Emma Pandi, 2010. *Panduan Lengkap Aktivitas Anak*. PenebarPlus, Jakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Nomor : 131/UN34.16/PP.01/2020

31 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMP NEGERI 2 DEPOK, Jl. Dahlia, Dero, Condongcatur, Kec. Depok,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55283

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

Nama	: Dicky Saputra
NIM	: 16601241102
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat aktivitas jasmani dan penggunaan media sosial di SMP 2 DEPOK SLEMAN
Waktu Penelitian	: 3 - 21 Februari 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

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

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP. 195703101999031002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekolah



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 DEPOK**

Jl. Dahlia Perumnas Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta 55283 Telp. 0274. 882171
Website : WWW.SMP2Depok.SCH.id e-mail : Info@SMP2depok.SCH.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 423.4 /180 /II/ 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Depok Sleman Yogyakarta
Menerangkan bahwa :

Nama : DICKY SAPUTRA
Nomor Induk Mahasiswa : 16601241102
Program Studi/Jurusan : Pend Jasmani Kesehatan & Rekreasi-S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Jl.Colombo no.1 Sleman Yogyakarta
No telp/Hp : 085741080070

Telah melakukan Penelitian / Uji validasi dengan judul

**"PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KEAKTIFAN SISWA DALAM
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK DI SMP NEGERI YOGYAKARTA TAHUN
AJARAN 2019/2020 "**

Yang dilaksanakan pada tanggal 3 s/d 21 Februari 2020

Demikianlah surat keterangan ini kami buat agar di pergunakan sebagaimana mestinya

Depok, 25 Februari 2020

Kepala Sekolah



SUPRIYANA, S.Pd.

Pembina, IV/a

NIP. 19690324 199103 1 004

Lampiran 3. Surat Ijin Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Dicky Saputra

NIM : 16601241102

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

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 02 Febuari 2020

Yang Menerangkan,














Privindo Meiditya Pratama

NIM. 16601241106

Lampiran 4. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dicky Saputra
 NIM : 16601241102
 Program Studi : PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi)
 Pembimbing : Saryono, S.Pd.Jas., M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	1 Juli 2020	- Judul - Proposal Penelitian	 
2.	20 Agt 2020	- Revisi Bab I - II - Instrumen Penelitian	 
3.	16 Agt 2020	- Revisi Bab I - II	
4.	7 Nov 2020	- Revisi Bab I - II	
5.	20 Feb 2021	- Revisi Bab II	
6.	30 Juni 2021	- Revisi Bab IV - V	
7.	18 Mei 2022	- Bab I - II	
8.	30 Mei 2022	- Revisi Bab IV - V	
9.	07 Juli 2022	- Simpulan	

Sekretaris Jurusan POR,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 5. Angket Media Digital Dan Aktivitas Jasmani

Angket Penelitian

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

Petunjuk Pengisian:

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

A. Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

BB(kg) :

TB(cm) :

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
 - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
 - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
 - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
 - e. \geq Rp. 20.000
2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
 - a. Sekolah Dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sederajat
 - d. D1/D2/D3
 - e. S1
 - f. S2/S3 sederajat

3. Apa pekerjaan orang tua anda :
 - a. PNS
 - b. Wiraswasta
 - c. Karyawan
 - d. Buruh
 - e. Tidak bekerja
4. Letak geografi tempat tinggal anda :
 - a. Dataran tinggi
 - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal anda :
 - a. Perkotaan
 - b. Pinggir kota
 - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama :
 - a. Orang tua kandung
 - b. Kakek atau nenek
 - c. Kerabat atau saudara
 - d. Orang tua wali (_____)
 - e. Lainnya (_____)

B. Penggunaan Media Digital

No	Pernyataan	Jawaban	
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, dan lainnya).	Ya	Tidak

4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital	Ya	Tidak
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). untuk bertukar informasi dengan teman	Ya	Tidak
6	Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.	Ya	Tidak
7	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari	Ya	Tidak
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
9	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.	Ya	Tidak
10	Saya belajar melalui media digital.	Ya	Tidak
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.	Ya	Tidak
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	Ya	Tidak
13	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran	Ya	Tidak
14	Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah	Ya	Tidak
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak

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

C. Aktivitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
27.	Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
28.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
29.	Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak

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

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

Lampiran 6. Pengisian Google Form

Google Docs interface showing a spreadsheet titled "Dickey Saputra (SMPN 2 Depok)". The spreadsheet contains data for 21 students, organized into columns for personal information, physical characteristics, and various activities.

No	Nama	jenis kelamin	Usia	Kelas	BB	TB	Jawaban Item	1	2	3	4	5	6
1	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		50	168	Rp. 11.000 – Rp. 15.000	S1 sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
2	[Redacted]	Perempuan	13 tahun VII		40	157	Rp. 11.000 – Rp. 15.000	SLTA (SMA) sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Pedesaan	Orang tua kandung		
3	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		83	170	Rp. 11.000 – Rp. 15.000	S2/S3 sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Perkotaan	Orang tua kandung		
4	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		43	170	Rp. 11.000 – Rp. 15.000	D1/D2/D3 sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Pedesaan	Orang tua kandung		
5	[Redacted]	Laki-laki	12 tahun VII		39	156	Rp. 11.000 – Rp. 15.000	D1/D2/D3 sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
6	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		45	160	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	D1/D2/D3 sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
7	[Redacted]	Perempuan	13 tahun VII		54	158	Rp. 21.000 <	S2/S3 sederajat	PNS	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
8	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		62	163	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	Sekolah Dasar sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Perkotaan	Orang tua kandung		
9	[Redacted]	Perempuan	12 tahun VII		45	155	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	D1/D2/D3 sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua wali		
10	[Redacted]	Perempuan	13 tahun VII		45	152	Rp. 16.000 – Rp. 20.000	S1 sederajat	PNS	Dataran Rendah Perkotaan	Orang tua kandung		
11	[Redacted]	Laki-laki	12 tahun VII		44	156	Rp. 11.000 – Rp. 15.000	D2/D2/D3 sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pedesaan	Orang tua kandung		
12	[Redacted]	Perempuan	12 tahun VII		38	158	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	SLTA (SMA) sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
13	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		45	160	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	D1/D2/D3 sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
14	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		60	158	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	SLTA (SMA) sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
15	[Redacted]	Laki-laki	13 tahun VII		59	167	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	SLTA (SMA) sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua wali		
16	[Redacted]	Laki-laki	12 tahun VII		70	150	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	S1 sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pedesaan	Orang tua kandung		
17	[Redacted]	Perempuan	13 tahun VII		38	157	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	D1/D2/D3 sederajat	Karyawan	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
18	[Redacted]	Perempuan	13 tahun VII		40	155	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	SLTA (SMA) sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Pinggir kota	Orang tua kandung		
19	[Redacted]	Perempuan	13 tahun VII		43	155	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	SLTA (SMA) sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Perkotaan	Orang tua kandung		
20	[Redacted]	Perempuan	12 tahun VII		43	164	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	S1 sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Perkotaan	Orang tua kandung		
21	[Redacted]	Perempuan	13 tahun VII		62	160	Rp. 6.000 – Rp. 10.000	SLTA (SMA) sederajat	Wiraswasta	Dataran Rendah Perkotaan	Orang tua kandung		

Navigation bar at the bottom shows: Identitas diri • Penggunaan Media digital • Aktivitas Jasmani • Aktivitas Ringan • Aktivitas Sedang • Aktivitas Berat •

Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian

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

22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	17
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	21
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	21
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	21
27	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	20
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	21
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	17
30	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	18
31	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	17
32	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	16
33	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	12
34	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	17
35	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	14
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	21
37	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	18
38	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
39	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	21
40	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	18
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	22
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	21
43	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	15
44	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	17
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	20
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
48	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	14

49	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	15		
50	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21	
51	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	21		
52	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21		
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	21	
54	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21	
55	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19	
56	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	16
57	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	17
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	21	
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
61	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	21	
63	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	18	
64	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	18		
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
67	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18	
68	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	20	
69	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	21	
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
72	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20	
73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21	
74	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	16		

76	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	18
77	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21
78	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	21
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22
81	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22
82	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
83	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
84	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	16
85	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
86	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	21
88	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	21
90	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	19
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	21
92	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
93	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	13
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	19
95	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
96	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	19
97	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	21
98	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	16
99	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
100	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	13
101	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	18
102	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	21

103	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	
104	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	21	
106	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	16	
107	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	17	
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	21	
109	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	18	
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	14
112	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	18	
114	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	
115	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	15
117	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	21	
118	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	17	
119	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	16	
120	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21	
121	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	13
122	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	21	
123	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	21	
124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	23	
125	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	16	
126	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21	
127	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	15	
128	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	19	
129	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	21	

130	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
131	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	18
132	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	21
133	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	14
134	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	15
135	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	18
136	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
137	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	17
138	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	15
139	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	21
140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	21
141	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	21
142	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	18
143	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	21

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

26	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
28	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	7
29	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
30	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
31	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
32	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6
33	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5
34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5
35	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	4
36	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	4
37	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	8
38	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	8
39	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	5
40	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6
41	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	6
42	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	4
43	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	7
44	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	5
45	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	6
46	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	5
47	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	5
48	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5
49	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	6
50	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	5
51	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	4
52	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5

53	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	5
54	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5
55	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
56	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3
57	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5
58	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	9
59	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5
60	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	5
61	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6
62	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5
63	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	5
64	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	5
65	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6
66	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5
67	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	4
68	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	9
69	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5
70	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6
71	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4
72	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6
73	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5
74	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	8
75	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5
76	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6
77	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6
78	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	6
79	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	7

80	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	8
81	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6
82	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	8
83	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
84	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	9
85	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7
86	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9
87	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	8
88	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
89	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7
90	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	6
91	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	8
92	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6
93	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
94	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
95	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
96	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10
97	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	7
98	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	9
99	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8
100	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	9
101	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	8
102	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7
103	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7
104	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7
105	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3
106	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9

107	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	11
109	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	5
110	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	7
111	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	7
112	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	11
113	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5
114	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4
115	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	8
116	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7
117	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7
118	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	8
119	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	8
120	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	6
121	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	10
122	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	7
123	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8
124	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5
125	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	4
126	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
127	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	5
128	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	7
129	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
130	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
131	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
132	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	6
133	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	8

134	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5
135	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8
136	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	7
137	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6
138	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	7
139	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6
140	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7
141	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	6
142	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	6
143	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	5

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas

No	R hitung	R tabel	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Keterangan
1	0,175	0,164	$0,175 > 0,164$	Valid
2	0,207	0,164	$0,207 > 0,164$	Valid
3	0,196	0,164	$0,196 > 0,164$	Valid
4	0,309	0,164	$0,309 > 0,164$	Valid
5	0,178	0,164	$0,178 > 0,164$	Valid
6	0,184	0,164	$0,184 > 0,164$	Valid
7	0,374	0,164	$0,374 > 0,164$	Valid
8	0,298	0,164	$0,298 > 0,164$	Valid
9	0,275	0,164	$0,275 > 0,164$	Valid
10	0,293	0,164	$0,293 > 0,164$	Valid
11	0,292	0,164	$0,292 > 0,164$	Valid
12	0,265	0,164	$0,265 > 0,164$	Valid
13	0,331	0,164	$0,331 > 0,164$	Valid
14	0,185	0,164	$0,185 > 0,164$	Valid
15	0,345	0,164	$0,345 > 0,164$	Valid
16	0,327	0,164	$0,327 > 0,164$	Valid
17	0,345	0,164	$0,345 > 0,164$	Valid
18	0,341	0,164	$0,341 > 0,164$	Valid
19	0,375	0,164	$0,375 > 0,164$	Valid
20	0,292	0,164	$0,292 > 0,164$	Valid
21	0,218	0,164	$0,218 > 0,164$	Valid
22	0,328	0,164	$0,328 > 0,164$	Valid
23	0,452	0,164	$0,452 > 0,164$	Valid
24	0,323	0,164	$0,323 > 0,164$	Valid
25	0,503	0,164	$0,503 > 0,164$	Valid
26	0,473	0,164	$0,473 > 0,164$	Valid
27	0,372	0,164	$0,372 > 0,164$	Valid
28	0,285	0,164	$0,283 > 0,164$	Valid
29	0,176	0,164	$0,176 > 0,164$	Valid
30	0,356	0,164	$0,356 > 0,164$	Valid

31	0,382	0,164	$0,382 > 0,164$	Valid
32	0,407	0,164	$0,407 > 0,164$	Valid
33	0,358	0,164	$0,358 > 0,164$	Valid
34	0,305	0,164	$0,305 > 0,164$	Valid
35	0,423	0,164	$0,423 > 0,164$	Valid
36	0,387	0,164	$0,387 > 0,164$	Valid
37	0,226	0,164	$0,226 > 0,164$	Valid
38	0,187	0,164	$0,187 > 0,164$	Valid

Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	143	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	143	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	38

Lampiran 9. Tabel r Product Moment

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	R	N	r	N	R	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 10. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mode	Mean	Std. Deviation	Variance
Smartphone	143	12.00	12.00	24.00	22.00	19.0979	2.62790	6.906
Aktivitas Jasmani	143	10.00	1.00	11.00	5.00	6.1189	1.85187	3.429
Valid N (listwise)	143							

Statistics

		Smartphone	Aktivitas Jasmani
N	Valid	143	143
	Missing	0	0

Smartphone

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12.00	1	.7	.7	.7
13.00	3	2.1	2.1	2.8
14.00	7	4.9	4.9	7.7
15.00	6	4.2	4.2	11.9
16.00	9	6.3	6.3	18.2
17.00	13	9.1	9.1	27.3
18.00	18	12.6	12.6	39.9
19.00	8	5.6	5.6	45.5
20.00	6	4.2	4.2	49.7
21.00	59	41.3	41.3	90.9
22.00	8	5.6	5.6	96.5
23.00	4	2.8	2.8	99.3
24.00	1	.7	.7	100.0
Total	143	100.0	100.0	

Aktivitas Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	1	.7	.7	.7
2.00	2	1.4	1.4	2.1
3.00	5	3.5	3.5	5.6
4.00	13	9.1	9.1	14.7
5.00	40	28.0	28.0	42.7
6.00	27	18.9	18.9	61.5
7.00	23	16.1	16.1	77.6
8.00	17	11.9	11.9	89.5
9.00	9	6.3	6.3	95.8
10.00	3	2.1	2.1	97.9
11.00	3	2.1	2.1	100.0
Total	143	100.0	100.0	

Lampiran 11. Uji Korelasi

Correlations

		Smartphone	Aktivitas Jasmani
Smartphone	Pearson Correlation	1	-.642
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	143	143
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	-.642	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	143	143

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.642 ^a	.402	.396	1.85840

a. Predictors: (Constant), Smartphone

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	142.283	1	142.283	74.082	.000 ^b
	Residual	486.696	141	3.452		
	Total	486.979	142			

a. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

b. Predictors: (Constant), Smartphone

Lampiran 12. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Smartphone	Aktivitas Jasmani
N		143	143
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	19.0979	6.1189
	Std.		
	Deviation	2.62790	1.85187
Most Extreme	Absolute	.269	.154
Differences	Positive	.144	.154
	Negative	-.269	-.126
Test Statistic		.269	.154
Asymp. Sig. (2-tailed)		.172 ^c	.064 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 13. Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Jasmani * Smartphone	143	100.0%	0	0.0%	143	100.0%

Report

Aktivitas Jasmani

Smartphone	Mean	N	Std. Deviation
12.00	5.0000	1	.
13.00	8.6667	3	1.52753
14.00	5.2857	7	1.70434
15.00	6.1667	6	.98319
16.00	6.3333	9	2.44949
17.00	6.0769	13	1.80100
18.00	5.8333	18	1.91741
19.00	6.7500	8	2.49285
20.00	5.8333	6	2.78687
21.00	6.1356	59	1.76613
22.00	6.2500	8	.88641
23.00	5.5000	4	1.73205
24.00	6.0000	1	.
Total	6.1189	143	1.85187

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Jasmani * Smartphone	Between Groups	(Combined)	32.879	12	2.740	.784	.666
		Linearity	.283	1	.283	.081	.776
		Deviation from Linearity	32.596	11	2.963	.848	.592
	Within Groups		454.100	130	3.493		
	Total		486.979	142			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Aktivitas Jasmani * Smartphone	-.024	.001	.260	.068

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



a. Pengisian angket kelas VII A pada saat jam pembelajaran olahraga



b. Pengisian angket kelas VII B pada saat jam pembelajaran olahraga



c. Pengisian angket kelas VII C pada saat jam pembelajaran olahraga



d. Pengisian angket kelas VII C pada saat jam pembelajaran olahraga



e. Pengisian angket kelas VII D pada saat jam pembelajaran olahraga