

**HUBUNGAN GANGGUAN MEDIA SOSIAL DENGAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI AMBARUKMO  
KAPANEWON DEPOK KABUPATEN SLEMAN DIY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :  
**PUTRI ASMARA WIDIYA HIDAYAT**  
**NIM 20604221038**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**



**HUBUNGAN GANGGUAN MEDIA SOSIAL DENGAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI AMBARUKMO  
KAPANEWON DEPOK KABUPATEN SLEMAN DIY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :  
**Putri Asmara Widiya Hidayat**  
**NIM 20604221038**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN GANGGUAN MEDIA SOSIAL DENGAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI AMBARUKMO  
KAPANEWON DEPOK KABUPATEN SLEMAN DIY**

Oleh:  
Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM 20604221038

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY.

Penelitian ini adalah penelitian korelasi kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo yang berjumlah 25 peserta didik. Teknik dalam pengambilan data menggunakan *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Social Media Disorder Scale-5* (SDM Scale-5) yang dikembangkan oleh Regina (2016, p. 483) dan *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yang dikembangkan oleh Kowalski (2004, pp. 6-7). Terdapat dua variabel bebas yaitu variabel 1 gangguan media sosial dan variabel 2 aktivitas fisik. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil penelitian hubungan gangguan media sosial peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo menunjukkan nilai korelasi antara gangguan media sosial terhadap aktivitas fisik sebesar 0,000. Koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai negatif, dan berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan.

**Kata Kunci** : Gangguan Media Sosial, Aktivitas Fisik, Peserta Didik Kelas V

***CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA DISORDER AND PHYSICAL  
ACTIVITIES OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI  
AMBARUKMO, DEPOK DISTRICT, SLEMAN REGENCY, SPECIAL  
REGION OF YOGYAKARTA***

By:  
Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM 20604221038

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the significant correlation between social media disorder and the physical activities of fifth grade students of Sekolah Dasar Ambarukmo (Ambarukmo Elementary School), Depok District, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta.*

*This research was a correlational quantitative study. The research population was fifth grade students of SD Negeri Ambarukmo, totaling 25 students. The data collection technique used Total Sampling. The research instruments were the Social Media Disorder Scale-5 (SDM Scale-5) questionnaire developed by Regina (2016) and The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) developed by Kowalski (2004). There were two independent variables, variable 1 was social media disorder and variable 2 physical activity. The data analysis technique used analysis prerequisite tests consisted of normality tests and linearity tests.*

*The results of research on the correlation between social media disorder of fifth grade students at SD Negeri Ambarukmo show a correlation value between social media disorder and physical activity of 0.000. The Pearson correlation coefficient obtained is negative, and based on hypothesis testing it shows that the correlation between the two is significant.*

***Keywords:*** *Social Media Disorders, Physical Activity, Fifth Grade Students*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM : 20604221038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik  
Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo  
Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY

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

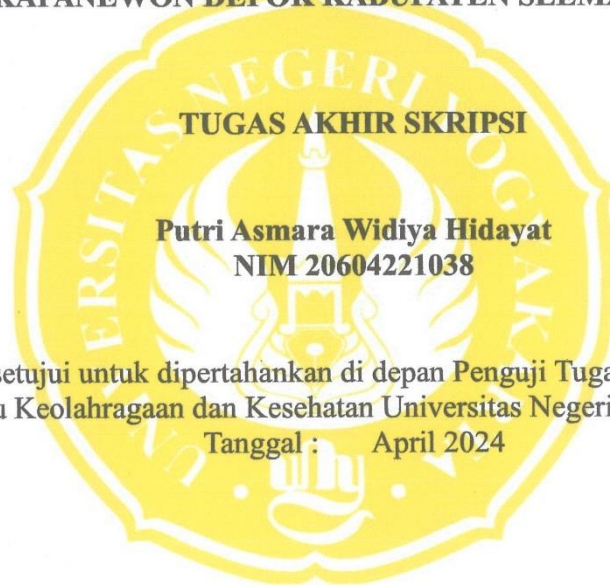
Yogyakarta, 29 April 2024  
Yang menyatakan,



Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM. 20604221038

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN GANGGUAN MEDIA SOSIAL DENGAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI AMBARUKMO  
KAPANEWON DEPOK KABUPATEN SLEMAN DIY**



**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM 20604221038**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Penguji Tugas Akhir Fakultas  
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : April 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or  
NIP. 198205222009121006



Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198908252014042003

**LEMBAR PENGESAHAN**




**HUBUNGAN GANGGUAN MEDIA SOSIAL DENGAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI AMBARUKMO  
KAPANEWON DEPOK KABUPATEN SLEMAN DIY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM 20604221038**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 8 Mei 2024

**TIM/DEWAN PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or Ketua		15/5 - 2024
Dr. Ranintya Meikahani, M.Or Sekretaris		15/5 - 2024
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or Penguji Utama		13/5 - 2024

Yogyakarta, 15 Mei 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M. Or. f  
NIP. 198306262008121002



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya ini penulis persembahkan untuk :

1. Almarhumah Ibu Yeni Yuliani sebagai tanda terima kasih karena telah menjadi motivasi untuk menyelesaikan pendidikan.
2. Kedua orang tua, Bapak Shodik dan Ibu Siti Robingatun Sa'diah yang selalu memberikan dukungan, motivasi secara moral maupun finansial, dan selalu mendoakan yang terbaik untuk saya. Terima kasih telah merawat dan mendidik saya dari kecil hingga saat ini.
3. Keluarga besar, terutama kakak saya yang telah memberikan dukungan semangat serta motivasi secara moral maupun finansial.
4. Dan terakhir karya ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah menghadapi berbagai tantangan dengan semangat yang tak pernah pudar. Saya tidak pernah menyerah, dan berkat ketekunan itu, saya berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan lancar tanpa halangan apa pun. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri karena tidak pernah menyerah dan tetap bertahan hingga akhir.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Kelas V ” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing TAS yang selalu sabar membimbing, memberikan semangat, motivasi dan dorongan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Kepala sekolah, guru dan peserta didik kelas V SD Negeri Ambarukmo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Kepada almarhumah Ibu Yeni Yuliani, Bapak Shodik dan Ibu Siti Robingatun Sa'diah selaku orang tua saya yang selalu memberikan

dukungan dan kasih sayang serta mendoakan kesuksesan di setiap perjalanan hidup saya.

5. Kepada teman seperjuangan sekaligus partner saya Reka, Annisa Kurnia, Sintia, Uki, Desy, Nafida, Rivania yang telah memberikan dukungan, masukan dan saran serta memberikan motivasi dalam penyusunan tugas akhir.
6. Kepada teman-teman PJSD C 2020 yang selalu memberikan dukungan maupun masukan positif untuk saya serta mewarnai keseharian saya selama awal perkuliahan berlangsung hingga akhir.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 29 April 2024  
Penulis,



Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM 20604221038

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
B. Hasil Penelitian Relevan .....	24
C. Kerangka Pikir .....	26
D. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	31

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMANASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian .....	40
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	49
C. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ambarukmo .....	30
Tabel 2. Kisi – kisi Instrumen Gangguan Media Sosial .....	31
Tabel 3. Instrumen Kisi – kisi Aktivitas Fisik.....	33
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Gangguan Media Sosial.....	34
Tabel 5. Kelas Interval .....	38
Tabel 6. Deskriptif Statistik Gangguan Media Sosial Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo.....	40
Tabel 7. Norma Penelitian Gangguan Media Sosial Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo.....	41
Tabel 8. Deskriptif Aktiitas Fisik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo .....	42
Tabel 9. Norma Penilaian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo .....	42
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo .....	44
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo .....	45
Tabel 12. Koefisien Korelasi Gangguan Media Sosial dan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian .....	28
Gambar 2. Diagram Batang Gangguan Media Sosial Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo .....	41
Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing.....	53
Lampiran 2. Formulir Bimbingan Penyusunan TA.....	54
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	55
Lampiran 4. Surat Pernyataan Terjemahan Pusat Bahasa FIKK UNY.....	57
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian.....	59
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian.....	60
Lampiran 8. Daftar Nama Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ambarukmo.....	64
Lampiran 9. Skor <i>From</i> Penelitian Gangguan Media Sosial.....	65
Lampiran 10. Skor <i>From</i> Penelitian Aktivitas Fisik.....	66
Lampiran 11. Uji Validitas.....	67
Lampiran 12. Uji Reliabilitas.....	68
Lampiran 13. r tabel Uji Validitas.....	69
Lampiran 14. Tabel r <i>Product Moment</i> .....	70
Lampiran 15. Statistik Gangguan Media Sosial.....	71
Lampiran 16. Statistik Aktivitas Fisik.....	72
Lampiran 17. Uji Normalitas.....	72
Lampiran 18. Uji Linearitas.....	72
Lampiran 19. Uji Korelasi.....	73
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	74



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas fisik memegang peran penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Melakukan aktivitas fisik secara terus menerus dan terarah memiliki dampak positif pada tingkat kebugaran dan kesehatan fisik. Jika tingkat aktivitas fisik pada seseorang rendah, kemungkinan besar mereka akan mudah merasakan kelelahan yang dapat berdampak negatif pada fungsi otak dan kemampuan berfikir. Aktivitas fisik dikenal memiliki sejumlah manfaat kesehatan yang signifikan pada populasi anak dan remaja. Putra (2018, p. 244) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan konsumsi energi. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan peningkatan pada tingkat kebugaran dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Terlihat dalam aktivitas fisik secara rutin memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik.

Jenis aktivitas fisik dapat dibedakan berdasarkan intensitasnya, terdiri dari aktivitas rendah, aktivitas sedang, dan aktivitas tinggi. Dapat dikatakan bahwa bagi anak-anak, aktivitas fisik memiliki peran yang krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Namun, perkembangan teknologi telah menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak-anak, terutama karena kecenderungan mereka lebih suka bermain *gadget* dan kurang bergerak. Berdasarkan kriteria DSM-5, kecanduan internet dikategorikan ke dalam gangguan penggunaan *game online*. Empat komponen diagnosis dari gangguan kecanduan internet yakni toleransi, *withdrawal*, ketidakmampuan untuk

mengendalikan keinginan bermain internet, dan gejala kecanduan memengaruhi fungsi sosial misalnya berbohong, performa buruk di sekolah atau penurunan prestasi kerja, isolasi diri, serta kelelahan (Setiawati, 2020, p. 8).

Chaput (2020, p. 2) menyatakan bahwa perilaku kurang gerak menjadi pertimbangan krusial ketika mempertimbangkan dampak kesehatan pada anak-anak dan remaja, sejajar dengan perhatian terhadap aktivitas fisik. Didefinisikan perilaku kurang gerak sebagai kegiatan yang menghasilkan pengeluaran energi  $\leq 1,5$  ekuivalen metabolik saat seseorang dalam posisi duduk dan berbaring. Kegiatan kurang gerak umumnya mencakup penggunaan perangkat pintar/*tablet*, menonton televisi, bermain *video game*, menggunakan komputer, mengemudi atau berkendara, serta membaca/belajar sambil duduk. Fenomena waktu duduk berlebihan tersebar luas di kalangan anak-anak dan remaja di seluruh dunia, dan munculnya bukti tentang dampak negatif terhadap kesehatan serta potensi beban kesehatan masyarakat yang terkait dengan tingginya tingkat perilaku kurang gerak.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik sangat berperan penting dalam mendukung perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, maka dari itu jika peserta didik masih menerapkan gaya hidup menetap akan berdampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhan peserta didik tersebut. Perlu adanya pendampingan dan pengawasan dari orang dewasa terkait dengan perkembangan anak ketika di rumah maupun lingkungan sekitar. Ketika anak di rumah alangkah baiknya lebih dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik

dengan bermain bersama teman sebaya atau dengan orang tuanya daripada bermain *gadget* atau menonton tv.

Adanya kemajuan teknologi di era globalisasi modern memberikan kemampuan akses yang luas kepada siapa pun dan di mana pun. Salah satu manifestasinya adalah melalui internet, yang menjadi alat bantu bagi masyarakat dan pelajar untuk memperoleh pengetahuan tentang kebudayaan, teknologi, dan berbagai informasi terkait Indonesia atau topik lain yang mungkin belum mereka ketahui. Tidak dapat disangkal bahwa teknologi informasi dan komunikasi menjadi elemen kunci dalam menghadapi era globalisasi yang sedang melanda hampir seluruh dunia pada saat ini.

*Gadget* menjadi perangkat paling dominan dalam mengakses internet setiap harinya. Ketika meninjau konten internet yang paling sering dikunjungi, *Facebook* mencapai 50,7%, diikuti oleh *Instagram* 17,8%, *Youtube* 15,1%, *Twitter* 1,7%, *Linkedin* 0,4%, dan lainnya mencapai 7,1%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet berada pada usia produktif dan pelajar sekolah (Yusup, 2019, p. 218).

Hal tersebut berkaitan dengan hubungan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik seperti pada teori perpindahan. Teori ini mencakup konsep perpindahan waktu yang dihabiskan di depan layar atau media sosial yang mungkin menggantikan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik. Jika individu lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial, hal itu dapat mengarah pada penurunan waktu untuk berolahraga atau aktivitas fisik. Terdapat teori kedua yaitu teori *goldilocks* yang menyatakan bahwa penggunaan

teknologi yang "terlalu sedikit" dapat membuat anak muda kehilangan informasi sosial yang penting dan kegiatan dengan teman sebaya, sedangkan penggunaan teknologi yang "terlalu banyak" dapat membuat mereka kehilangan kegiatan yang berarti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat pelaksanaan Praktik Kependidikan (PK) didapatkan permasalahan yang sama. Banyaknya peserta didik yang menggunakan *gadget* untuk mengakses media sosial dengan intensitas waktu yang cukup lama. Pada saat berada di sekolah, terdapat peserta didik yang kurang aktif dalam bergerak maupun berkomunikasi dengan temannya serta sulit untuk berkonsentrasi. Sedangkan, ketika berada di rumah peserta didik lebih memilih untuk bermain *gadget* daripada bermain dengan teman sebaya. Terdapat juga beberapa anak yang mengakses media sosial hingga larut malam pada jam istirahat. Hal tersebut menjadi salah satu faktor terjadinya *sedentary* (hidup menetap), sehingga menyebabkan anak kurang dalam melakukan aktivitas fisik.

Menurut beberapa pendapat peserta didik, bermain *gadget* lebih menarik daripada bermain permainan anak-anak bersama dengan teman sebaya, sehingga menyebabkan anak kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam dengan melakukan penelitian yang berkaitan dengan Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY. Dengan adanya penelitian tersebut dapat diketahui apakah ada hubungan

antara kedua variabel tersebut, sehingga peneliti bisa memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat aktivitas peserta didik berdampak pada kesehatan.
2. Kurangnya pendampingan dan pengawasan orang tua pada peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik.
3. Peserta didik lebih menyukai bermain media sosial daripada bermaian dengan teman sebaya.
4. Hubungan gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY.

## **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang berlebihan, perlu diterapkan batasan-batasan agar ruang lingkup penelitian dapat diidentifikasi dengan jelas. Oleh karena itu, masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini akan dibatasi pada hubungan gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu gangguan media sosial sebagai variabel 1 (X1) dan aktivitas fisik sebagai variabel 2 (X2). Dengan pembatasan ini, diharapkan penelitian dapat lebih terfokus dan memberikan

pemahaman yang lebih mendalam terkait hubungan gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat menarik rumusan masalah “Apakah ada Hubungan yang signifikan antara Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan yang Signifikan antara Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan bukti secara ilmiah mengenai hubungan gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY.

##### 2. Secara Praktis

###### a. Bagi Guru dan Sekolah

- 1) Dapat mengetahui hubungan gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik.

2) Guru dapat memperoleh sumber-sumber informasi yang relevan dan terkini, mendukung mereka dalam menyusun materi pembelajaran yang lebih bervariasi dan memotivasi peserta didik.

b. Bagi Orang tua

Membuat suatu pedoman dan bahan pertimbangan adalah langkah penting dalam mendukung kesehatan, termasuk memastikan bahwa anak-anak tetap aktif secara fisik. Selain itu, peran orang tua juga sangat signifikan dalam mendukung kesehatan anak dengan memperhatikan dan mendorong aktivitas fisik yang dilakukan oleh mereka, memastikan bahwa olahraga menjadi bagian integral dari gaya hidup sehari-hari. Melalui peran aktif orang tua, anak-anak dapat terbimbing untuk selalu melakukan kegiatan olahraga, yang memiliki dampak positif pada kesehatan dan perkembangan fisik mereka.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Media Sosial**

###### **a. Pengertian Media Sosial**

Sudiyatmoko (2014, p. 25) menyatakan bahwa media sosial adalah sebuah platform daring melalui aplikasi berbasis internet, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan berbagai konten seperti blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang virtual. Hal ini didukung oleh teknologi multimedia yang semakin canggih dan maju. Meskipun memiliki kelebihan seperti kemampuan dalam penyebaran informasi dengan cepat, media sosial juga memiliki beberapa kelemahan. Salah satunya adalah pengurangan intensitas interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, serta potensi kecanduan yang berlebihan. Selain itu, media sosial juga dapat menimbulkan persoalan hukum terkait dengan konten yang melanggar moral, privasi, dan peraturan yang berlaku.

Shoelhi (2015, p. 125) menyatakan bahwa media sosial merupakan sebuah fenomena yang sangat penting dalam kehidupan manusia dewasa ini, karena ia memfasilitasi interaksi antara masyarakat dari berbagai latar belakang budaya. Media sosial memungkinkan masyarakat untuk berkomunikasi dan mengakses informasi dengan mudah melalui internet. Penggunaan internet dan media sosial semakin meningkat secara global, dan komunikasi yang terjadi secara *online* mendorong dialog interaktif yang membangun pemahaman antara budaya yang berbeda di seluruh dunia.



Adapun menurut (Asnawir, 2016, p. 314) media sosial merupakan sebuah platform komunikasi yang menyajikan metode baru untuk menyebarkan dan mempublikasikan pesan, yang relatif lebih cepat, ekonomis, dan efektif jika dibandingkan dengan media konvensional.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan sebuah *platform* daring yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan menciptakan berbagai jenis materi seperti *blog*, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang virtual. Meskipun memiliki kelebihan dalam penyebaran informasi dengan cepat, media sosial juga memiliki beberapa kelemahan, seperti pengurangan interaksi interpersonal langsung dan potensi kecanduan. Namun, peran media sosial dalam memfasilitasi interaksi lintas budaya di seluruh dunia diakui. Media sosial juga dianggap sebagai sarana komunikasi yang efisien dan efektif, memberikan metode baru dalam menyebarkan pesan dengan cepat, hemat biaya, dan lebih efektif dibandingkan dengan media konvensional.

**b. Ciri-ciri media sosial berdasarkan Sudyatmoko (2014, p. 27) yaitu:**

- 1) Isi yang disampaikan dibagikan tidak terbatas pada satu orang saja namun banyak orang.
- 2) Disampaikan dengan koneksi internet atau *online*.
- 3) Media sosial menciptakan pengguna yang kreatif beraktualisasi diri.
- 4) Dalam media sosial terdapat aspek fungsional seperti identitas, interaksi, *sharing*, eksis, relasi, status dan *group*.

**c. Manfaat media sosial berdasarkan Widiastuti ( 2018, pp. 10-11)**

**yaitu:**

- 1) Sebagai media komunikasi digital. Bagi masyarakat pada umumnya, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai media jejaring dengan pengguna masyarakat lain secara virtual guna saling memberi informasi maupun berinteraksi di mana saja dan kapan saja. Sedangkan bagi instansi atau organisasi, media sosial dapat berfungsi sebagai platform komunikasi antar Lembaga maupun Lembaga kepada masyarakat.
- 2) Sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Seiring dengan perkembangan media sosial yang dapat menyajikan informasi dari berbagai pihak atau sumber, media sosial kini juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana belajar dan pengembangan diri yakni siswa dapat mencari informasi terkait topik pembelajaran secara mandiri serta dapat membuat konten pembelajaran secara kreatif dengan cara mengunduh konten tersebut ke dalam sosial media.
- 3) Sebagai media hiburan. Keleluasaan para pengguna dalam mengolah informasi digital pada masing-masing akun di platform media sosial membuat penyebaran konten pada situs media sosial menjadi sangat banyak dan bervariasi termasuk adalah konten hiburan, sehingga membuat kebanyakan masyarakat mengakses platform media sosial sebagai alternatif media hiburan.

- 4) Sebagai tempat membuka lapangan pekerjaan. Media sosial yang memungkinkan masyarakat untuk saling terhubung melalui jaringan internet yang jangkauannya sangat luas memfasilitasi banyak sektor kehidupan manusia termasuk lapangan pekerjaan. Saat ini sudah semakin banyak lapangan pekerjaan baru yang hadir dan berkembang dari pemanfaatan platform media sosial, seperti jasa pembuat konten, penulis artikel, design grafis, hingga dapat berjualan tanpa harus memiliki modal besar serta lokasi yang strategis.
- 5) Sebagai media pemasaran. Media sosial yang memiliki akses atau jangkauan yang luas memberikan kesempatan yang baik bagi unit usaha baik perorangan maupun badan usaha untuk mempromosikan serta memasarkan produk mereka, hal ini dinilai semakin efektif oleh semakin berkembangnya platform media sosial saat ini dan telah diakses oleh Sebagian masyarakat dunia.

**d. Berdasarkan Sudiyatmoko (2014, p. 26) media sosial dapat dibagi menjadi 6 jenis yaitu:**

- 1) Proyek kolaborasi *website*.

Penggunanya dapat mengubah, menambah ataupun membuang konten-konten yang termuat di *website* tersebut, seperti *Wikipedia*.

- 2) *Blog* dan *Microblog*

Pengguna dapat bebas mengungkapkan suatu hal di blog itu, seperti Twitter.

3) Konten atau isi

Pengguna di website saling membagikan konten-konten multimedia, seperti *e-book*, *video*, foto dan lain-lain.

4) Situs jejaring sosial

Pengguna terkoneksi dengan membuat informasi pribadi maupun sosial sehingga dapat diakses oleh orang lain. Beberapa situs jejaring sosial antara lain, *Facebook*, *Whatsapp*, *Youtube*, *Twitter*, TikTok, Instagram dan Path.

5) *Virtual game world*

Pengguna dapat berinteraksi dengan orang lain yang mengambil wujud avatar layaknya di dunia nyata melalui aplikasi 3D, seperti *online game*.

6) *Virtual social world*

Hampir sama dengan *virtual game world*, namun lebih cenderung ke aspek kehidupan, seperti *Second Life*.

**e. Penggunaan Media Sosial**

Teori Goldilocks digital (Przybylski, 2017, p. 205), penggunaan media sosial yang moderat tidak secara intrinsik berbahaya, sementara penggunaan yang berlebihan atau kurang dimanfaatkan dapat menghambat kemampuan remaja untuk mengakses informasi sosial atau terlibat dalam interaksi dengan teman sebaya. Lebih lanjut, teori ini

menghipotesiskan bahwa bukanlah selalu penggunaan berlebihan yang merugikan, tetapi sebaliknya, penggunaan media sosial yang bermasalah, seperti gejala kecanduan terhadap media sosial, yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan remaja. Adapun teori perpindahan (Hall, 2022, p. 3), penggunaan sosial media dapat menggantikan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk interaksi tatap muka, terutama dengan teman dekat dan keluarga, yang pada akhirnya dapat mengurangi kesejahteraan seseorang. Adanya penggunaan media sosial dapat juga mengurangi penggunaan media lainnya seperti buku, majalah, kertas koran.

#### **f. Gangguan Media Sosial**

Gangguan media sosial, juga dikenal sebagai kecanduan media sosial, dapat didefinisikan sebagai perilaku *online* kompulsif yang timbul dari penggunaan Internet atau media sosial yang berlebihan. Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa penggunaan yang berlebihan dari media sosial dapat memiliki dampak negatif pada kehidupan individu, baik itu dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional.

Dari penjelasan di atas mengenai gangguan media sosial, berdasarkan Baskaran (2017, p. 1264) mengidentifikasi beberapa dimensi yang terkait dengan gangguan ini.

Dimensi-dimensi tersebut meliputi:

- 1) Keasyikan: Orang-orang dianggap kurang mendapatkan manfaat dari dampak positif penggunaan media sosial (keterlibatan dalam membangun hubungan dan perilaku berorientasi tugas). Berdasarkan Baskaran (2017, p. 1265) menemukan bahwa perasaan pengguna yang sibuk dengan media sosial mungkin berhubungan erat dengan pelepasan diri, kebosanan, kesepian, dan rendahnya kepuasan hidup. Terlalu asyik dengan media sosial juga dapat menciptakan efek paradoks sebaliknya, yaitu meningkatkan perasaan kesepian dan keterputusan seseorang
- 2) Toleransi: Dalam penelitian yang dilakukan oleh Baskaran (2017, p. 1265) membahas isu toleransi di kalangan pemuda Amerika Latin, khususnya siswa sekolah menengah. Pada hipotesis yang diajukan yang menyatakan bahwa prasangka dapat berkurang sementara sikap positif dapat ditingkatkan melalui kontak interpersonal antara anggota kelompok mayoritas dan minoritas. Penelitian ini menemukan bahwa hasil dari interaksi tersebut sangat tergantung pada kondisi kontak yang terjadi.

Dalam konteks ini, faktor-faktor seperti adanya tujuan bersama dan pengakuan otoritas yang lebih tinggi ternyata mendukung kontak yang lebih baik antara anggota kelompok mayoritas dan minoritas. Dalam situasi di mana terdapat tujuan bersama yang dikejar oleh kedua kelompok dan pengakuan otoritas yang lebih tinggi, interaksi antara mereka dapat mengurangi prasangka dan memupuk sikap positif.

Dengan kata lain, toleransi dalam konteks ini dapat dipahami sebagai upaya untuk memodifikasi suasana hati atau emosi melalui peningkatan keterlibatan dalam perilaku dari waktu ke waktu, dengan harapan mencapai perubahan yang menguntungkan dalam keadaan emosi. Dalam penelitian ini, kontak interpersonal yang dibangun antara anggota kelompok mayoritas dan minoritas diharapkan dapat mengurangi prasangka dan memperkuat sikap positif melalui tujuan bersama dan pengakuan otoritas yang lebih tinggi.

- 3) Penarikan diri: Baskaran (2017, p. 1266) menyatakan bahwa penarikan diri atau isolasi sosial dapat diartikan sebagai kurangnya hubungan sosial yang signifikan dengan orang lain. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet dapat membantu mengurangi penarikan diri sosial dan kesepian, sementara penelitian lain menemukan bahwa internet tidak memberikan manfaat dalam mengatasi penarikan diri sosial.
- 4) Kegigihan: Baskaran (2017, p. 1266) menyatakan bahwa kegigihan atau resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan bertahan dalam kesengsaraan tanpa mudah menyerah atau kemudahan dalam beradaptasi terhadap situasi sulit. Sifat ini telah disorot sebagai faktor perlindungan yang kuat bagi kaum muda yang kurang beruntung dan rentan. Kaum muda pasti akan mengalami beberapa bentuk risiko sepanjang hidup mereka, namun ada beberapa yang mengalami risiko

yang sangat besar baik sebagai individu, dalam keluarga, atau komunitas.

- 5) Melarikan Diri : Baskaran (2017, p. 1265) menyatakan bahwa pelarian merujuk pada niat seseorang untuk menghindari atau menarik diri dari kesadaran diri. Sebagai contoh, pelarian dapat terlihat ketika seseorang melakukan aktivitas seperti menonton televisi, menjelajahi internet, membaca majalah, atau berbelanja, dengan tujuan utama untuk menghindari kenyataan yang tidak diinginkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian oleh Baskaran (2017, p. 1267), ada hubungan yang menarik antara jumlah waktu yang dihabiskan seseorang di internet dan motivasi pelarian sosial mereka. Temuan yang sama menunjukkan bahwa orang yang lebih sering menggunakan internet cenderung memiliki tingkat pelarian sosial yang lebih tinggi.
- 6) Masalah: Media sosial telah memberikan *platform* bagi masyarakat dan komunitas di seluruh dunia untuk tetap 'terhubung' dan berbagi minat mereka. Selain itu, media sosial juga menyebabkan permasalahan penggunaan Internet dimana permasalahan seperti gangguan psikologis mulai bermunculan di seluruh dunia. Baskaran (2017, p. 1267) menyatakan bahwa studi penelitian telah menemukan bahwa banyaknya waktu yang dihabiskan dalam interaksi yang melibatkan forum, blog, dan *game online* terutama disebabkan oleh kemampuan bersosialisasi di Internet.



- 7) Penipuan: Penipuan di media sosial merujuk pada tindakan yang dilakukan dengan maksud untuk menyesatkan orang lain agar mempercayai bahwa tindakan tersebut adalah nyata, dengan tujuan untuk mentransfer keyakinan salah kepada orang yang ditipu. Baskaran (2017, p. 1268) menyatakan bahwa dalam konteks media sosial, penipuan menjadi relevan karena batasan antara melindungi privasi pengguna dan menipu orang lain tidak jelas dan ditegakkan dengan tegas.
- 8) Perpindahan: Kajian seputar dampak perpindahan media baru lebih terkonsentrasi pada kajian yang melibatkan perpindahan waktu dan fungsional. Contohnya adalah individu yang menghabiskan lebih banyak waktu menonton televisi pada akhirnya akan menghabiskan lebih sedikit waktu untuk aktivitas yang berhubungan dengan media atau yang tidak berhubungan dengan media. Penelitian yang dilakukan oleh Baskaran (2017, p. 1268), individu yang menggunakan Internet mengalami perpindahan waktu tertinggi ke aktivitas menonton televisi, diikuti dengan penggunaan telepon dan membaca koran. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa jenis media baru dapat menggantikan media tradisional yang digunakan.
- 9) Konflik: Peran media sosial dalam konflik dengan istilah perang informasi dapat didefinisikan sebagai “semua tindakan yang diambil untuk mempertahankan proses berbasis informasi, sistem informasi dan jaringan komunikasi militer dan untuk menghancurkan, menetralkan

atau mengeksploitasi kemampuan serupa musuh dalam domain fisik, informasi dan kognitif” Baskaran (2017, p. 1269).

## **2. Hakikat Aktivitas Fisik**

### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi yang signifikan, yang terbagi menjadi tiga kelompok berdasarkan tingkat intensitasnya, yaitu ringan, sedang, dan berat. Setiap jenis aktivitas memerlukan jumlah energi yang berbeda tergantung pada seberapa keras intensitasnya dan seberapa banyak otot yang terlibat. Berdasarkan perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO), hubungan antara berat badan dan aktivitas fisik memiliki kaitan dengan berbagai penyakit kronis dan merupakan penyebab utama kematian secara global (Habut, 2015, p. 3).

Sedangkan Andriyani (2014, p. 62) menyatakan bahwa istilah "aktivitas fisik" berbeda dengan "latihan" dan "olahraga". Aktivitas fisik mencakup segala aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan memaksa tubuh bekerja lebih keras dari biasanya. Aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup berbagai macam pergerakan, mulai dari kegiatan olahraga yang kompetitif hingga latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, aktivitas fisik

merujuk pada kondisi di mana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi hampir mendekati tingkat metabolisme istirahat *World Health Organization (WHO)*, 2017, p. 24).

Riyanto (2020, p. 117) menyatakan bahwa aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot skelet yang membutuhkan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup berbagai macam gerakan tubuh manusia, mulai dari aktivitas olahraga yang bersifat kompetitif hingga latihan fisik sebagai hobi atau kegiatan sehari-hari. Sebaliknya, aktivitas fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi di mana gerakan tubuh minim dan penggunaan energi mendekati tingkat metabolisme istirahat.

Kesimpulan dari berbagai pendapat tersebut adalah bahwa aktivitas fisik merupakan segala bentuk pergerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup berbagai jenis gerakan, dari aktivitas olahraga yang bersifat kompetitif hingga latihan fisik sebagai kegiatan sehari-hari. Adapun aktivitas fisik adalah kondisi di mana gerakan tubuh minim dan penggunaan energi hampir mendekati tingkat metabolisme istirahat. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis, serta memiliki implikasi yang signifikan dalam kesejahteraan manusia secara keseluruhan.

## **b. Manfaat Aktivitas Fisik**

Shellie (2016, p. 32) menyatakan bahwa manfaat kesehatan terkait dengan aktivitas fisik secara teratur bagi anak-anak dan remaja yaitu:

- 1) Peningkatan kesehatan tulang (usia 3 hingga 17 tahun)
- 2) Peningkatan status berat badan (usia 3 hingga 17 tahun)
- 3) Peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan otot (usia 6 hingga 17 tahun)
- 4) Peningkatan kesehatan kardiometabolik (usia 6 hingga 17 tahun)
- 5) Peningkatan kognisi (usia 6 hingga 13 tahun)
- 6) Mengurangi risiko depresi (usia 6 hingga 13 tahun)

## **c. Zahida (2019, p.12) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, antara lain:**

### 1) Gaya Hidup

Gaya hidup juga dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman dan masyarakat. Perubahan dalam individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

### 2) Pendidikan

Faktor kunci gaya hidup sehat adalah pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kesehatannya. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan seseorang. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan/ekonomi

seseorang, maka semakin tinggi juga keinginan seseorang untuk memperoleh kesehatan.

### 3) Hereditas

Hereditas atau pewarisan sifat-sifat fisik dan perilaku manusia dari suatu makhluk hidup kepada keturunannya. Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang bisa menyebabkan aktivitas fisik yang bisa dilakukan menjadi terbatas.

### 4) Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan sangat diperlukan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan jika lingkungan tidak sehat maka akan berdampak negatif terhadap kesehatan.

Kesimpulan dari berbagai uraian di atas bahwa aktivitas fisik merupakan berbagai gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi, mulai dari aktivitas olahraga hingga latihan fisik sehari-hari. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis serta berkontribusi pada kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Untuk anak-anak dan remaja, manfaatnya termasuk peningkatan kesehatan tulang, status berat badan, kebugaran kardiorespirasi dan otot, serta kesehatan kardiometabolik, serta dalam meningkatkan kognisi dan mengurangi risiko depresi. Faktor-faktor seperti gaya hidup, pendidikan, hereditas, dan lingkungan memengaruhi

tingkat aktivitas fisik seseorang. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik harus memperhatikan faktor-faktor tersebut guna meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat.

### **3. Hakikat Anak Sekolah Dasar**

#### **a. Pengertian Anak Sekolah Dasar**

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia (2010), sekolah dasar merupakan salah satu bentuk pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum di tingkat dasar. Septiandaru (2020, p. 23) menyatakan bahwa siswa sekolah dasar berusia antara 6-12 tahun, yang sering disebut sebagai periode intelektual. Selama periode ini, pengetahuan siswa berkembang dengan cepat seiring bertambahnya usia, dan mereka menguasai berbagai keterampilan yang beragam. Anak-anak pada periode ini cenderung tertarik pada hal-hal yang dinamis dan bergerak. Hal ini menyebabkan mereka melakukan beragam aktivitas yang berkontribusi pada perkembangan mereka di masa mendatang.

Hayuningtyas (2024, p. 19-20) menyatakan bahwa dilihat dari tahapan psikologis dan ciri khas umum anak SD dapat dikelompokkan sebagai berikut: Usia 6-12 tahun termasuk dalam tahap akhir, yang juga dikenal sebagai (1) masa sekolah dengan perubahan sikap, nilai, dan perilaku, (2) masa sulit dengan pengaruh dari teman sebaya, dan (3) imitasi sosial, masa berkelompok, dan masa penyesuaian diri. Masa kanak-kanak dibagi menjadi dua fase, yaitu (1) masa kelas rendah SD,

umumnya berlangsung antara usia 6/7-9/10 tahun, di mana anak-anak biasanya duduk di kelas 1, 2, dan 3 Sekolah Dasar, dan (2) masa kelas tinggi SD, berlangsung antara usia 9/10-12/12 tahun, di mana anak-anak biasanya duduk di kelas 4, 5, dan 6 Sekolah Dasar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, sekolah dasar memiliki peran krusial dalam memberikan pendidikan dasar kepada anak-anak usia 6-12 tahun. Selama masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan intelektual yang signifikan, serta meningkatnya pengetahuan dan keterampilan yang beragam. Mereka cenderung tertarik pada aktivitas yang dinamis, yang berperan dalam pembentukan perkembangan masa depan mereka. Selain itu, tahapan psikologis anak SD menunjukkan tahap akhir yang mencakup perubahan sikap, nilai, dan perilaku, serta pengaruh dari teman sebaya. Dua fase utama dalam masa kanak-kanak, yaitu masa kelas rendah dan masa kelas tinggi, menawarkan tantangan yang berbeda dalam proses pembelajaran dan adaptasi sosial.

#### **b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Karakteristik pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia Sekolah Dasar (Rismayanthi, 2011, pp. 11-12) diantaranya :

- 1) Pertumbuhan fisik atau jasmani anak dapat sangat bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya, bahkan ketika usia dan kondisi ekonominya relatif serupa. Perbedaan yang signifikan juga terlihat dalam pertumbuhan anak-anak dari ras

yang berbeda. Faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan ini meliputi perbedaan dalam asupan gizi, lingkungan tempat tinggal, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup, dan berbagai faktor lainnya.

- 2) Gizi dan kesehatan sangat berperan dalam perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi bisa mengakibatkan pertumbuhan yang terhambat, membuat anak menjadi lemah dan kurang aktif. Sebaliknya, anak yang mendapat asupan makanan bergizi, lingkungan yang mendukung, perhatian orang tua yang baik, dan gaya hidup yang sehat akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.
- 3) Aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang aktif atau jarang berolahraga cenderung memiliki risiko kegemukan atau obesitas, yang bisa mengganggu mobilitas dan kesehatan mereka.
- 4) Orang tua perlu secara konsisten memonitor berbagai kondisi kesehatan yang sering dialami anak, seperti masalah penglihatan, kesehatan gigi, demam, dan lainnya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memperhatikan kebutuhan dasar anak, termasuk asupan gizi, kesehatan, dan kebugaran fisik yang dapat dijaga setiap hari dengan tindakan sederhana.



## **B. Hasil Penelitian Relevan**

1. Penelitian Morningstar (2023) dengan judul “The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents”. Penelitian ini bertujuan Untuk menentukan hubungan antara penggunaan media sosial (SMU) dan aktivitas fisik (PA) di kalangan remaja Kanada. Pada penelitian ini metode yang digunakan dari data peserta 12,358 di kelas 6 hingga 10 yang menanggapi komponen Kanada dari survei Perilaku Kesehatan pada Anak Usia Sekolah (HBSC) 2017/2018. Penggunaan media sosial non-aktif dikaitkan dengan kemungkinan lebih rendah untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian dan partisipasi tinggi dalam kelima domain aktivitas fisik, dibandingkan dengan penggunaan media sosial aktif. Penggunaan media sosial yang intens dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Penggunaan media sosial yang bermasalah tidak terkait dengan kepatuhan terhadap rekomendasi aktivitas fisik harian, tetapi sangat terkait dengan kemungkinan partisipasi tinggi yang lebih rendah dalam aktivitas fisik dalam domain latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak aktif sangat terkait dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Penggunaan media sosial yang bermasalah sangat terkait dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah hanya dalam domain latihan. Penggunaan media sosial yang

intens dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik.

2. Penelitian Septiandaru (2020) dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Digital Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Sampel penelitian ini siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang berjumlah 75 siswa. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner milik Anisa Dwi Oktaviani (2020) baik untuk variabel penggunaan media digital maupun aktivitas jasmani. Teknis analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian memperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan atas penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, sebesar -0,104 yang dibuktikan dengan nilai t hitung dengan sebesar -0,890 lebih kecil dari t tabel 1,667.

### **C. Kerangka Pikir**

Media sosial merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi kepada orang lain. Menggunakan media sosial seseorang dapat dengan mudah untuk mengakses segala kebutuhan termasuk

dalam mengakses informasi yang terkini. Harfika (2019, p. 157) menegaskan bahwa, penggunaan media sosial dan internet (*smartphone*) dengan intensifitas 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.

Semakin meningkatnya penggunaan media sosial, anak-anak cenderung melakukan berbagai aktivitas di waktu luang mereka, baik di rumah maupun di sekolah. Pengawasan yang ketat dari orang tua terhadap kegiatan anak di rumah menjadi hal yang penting agar waktu tersebut dapat dimanfaatkan dengan baik untuk menjaga pola belajar dan aktivitas fisik anak. Namun, dalam pengamatan di sekolah pada jam istirahat, hanya sedikit siswa yang terlibat dalam aktivitas yang memerlukan energi tinggi seperti berlarian atau bermain aktif. Sebaliknya, banyak yang lebih memilih untuk duduk, mengobrol, membeli makanan, berjalan-jalan, dan melakukan kegiatan lain yang bersifat ringan dan tidak memerlukan banyak energi. Oleh karena itu, hasil penelitian tentang hubungan gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY menjadi sangat penting untuk dipertimbangkan.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan pendapat awal yang dirumuskan berdasarkan tinjauan literatur dan kerangka berpikir dalam penelitian. Hipotesis ( $H_a$ ) dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY.

### BAB III

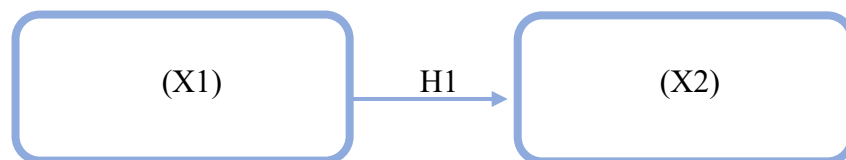
#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2016, p. 239). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner di mana responden diminta untuk mengisi sesuai petunjuk dari peneliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional dan metode survei. Pendekatan observasional adalah jenis penelitian di mana tidak ada manipulasi atau intervensi yang dilakukan terhadap subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan hubungan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari gambar 1 yang menunjukkan desain penelitian di bawah ini :

Gambar 1. Desain Penelitian



Keterangan :

X 1 : Gangguan Media Sosial

X2 : Aktivitas Fisik

H1 : Hubungan variabel X1 dengan variabel X2

## **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Ambarukmo yang beralamat di Nologaten, Ambarukmo, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Sugiyono (2017, p. 80) menyatakan bahwa populasi merujuk pada kumpulan obyek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan objek studi dan dianalisis guna menghasilkan kesimpulan. Oleh karena itu berdasarkan pendapat tersebut, populasi dalam penelitian ini terdiri dari peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo, yang berjumlah 25 peserta didik.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang dipilih secara akurat sesuai dengan karakteristik populasi tersebut. Sampel merupakan sebagian kecil anggota populasi yang diambil menggunakan teknik pengambilan sampel. Salah satu teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah ketika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan hal tersebut yang dijadikan sampel yaitu peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY.

Tabel 1. Sampel Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ambarukmo

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
V	14	11	25

#### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2017, p. 38) menyatakan bahwa “variabel adalah penentuan konstruk atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur”. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) gangguan media sosial sebagai variabel 1 dan aktivitas fisik sebagai variabel 2. Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Gangguan media sosial adalah kondisi yang timbul akibat penggunaan berlebihan atau tidak sehat terhadap media sosial, yang dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang. Gangguan ini melibatkan pola perilaku yang tidak seimbang atau tidak terkendali terhadap penggunaan media sosial, yang kemudian mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Definisi operasional gangguan media sosial pada penelitian ini yaitu skor gangguan media sosial peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY yang diperoleh dari pengisian instrumen.
2. Aktivitas fisik adalah tiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi diatas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan. Definisi operasional aktivitas fisik pada penelitian ini yaitu skor aktivitas fisik

peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY yang diperoleh dari pengisian instrumen.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2020, p. 101) mengatakan bahwa “Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian”. Instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

#### a. Gangguan Media Sosial

Peneliti menggunakan kuesioner gangguan media sosial yang disebut *Social Media Disorder Scale-5* (SDM Scale-5) yang dikembangkan oleh Regina (2016, p. 483) dan telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia. Penyesuaian bahasa dilakukan karena perbedaan bahasa antara Inggris dan Indonesia. Penggunaan kuesioner ini melibatkan pengisian pernyataan yang tersedia pada lembar kuesioner oleh responden. Responden diminta untuk memberikan informasi mengenai gangguan media sosial yang dialami dan intensitasnya selama 1 tahun terakhir. Terdapat 8 item dalam kuesioner SDM Scale-5 yang disajikan dalam format kisi-kisi dengan tabel di bawah ini :

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Gangguan Media Sosial

Faktor	Nomor Soal	Pilihan Jawaban	Nilai
Keasyikan	1	Tidak	0
		Ya	1
Toleransi	2	Tidak	0
		Ya	1



Faktor	Nomor Soal	Pilihan Jawaban	Nilai
Penarikan	3	Tidak	0
		Ya	1
Kegigihan	4	Tidak	0
		Ya	1
Perpindahan	5	Tidak	0
		Ya	1
Masalah	6	Tidak	0
		Ya	1
Penipuan	7	Tidak	0
		Ya	1
Melarikan Diri	8	Tidak	0
		Ya	1
Konflik	9	Tidak	0
		Ya	1

#### b. Aktivitas Fisik

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner aktivitas fisik yang disebut *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang dikembangkan oleh Kowalski (2004, pp. 6-7) dan telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia. Penyesuaian bahasa dilakukan karena perbedaan bahasa antara Kanada dan Indonesia. Penggunaan kuesioner ini melibatkan pengisian pernyataan yang tersedia pada lembar kuesioner oleh responden. Responden diminta untuk memberikan informasi mengenai aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari dan intensitasnya selama 7 hari terakhir.

Terdapat 10 item dalam kuesioner PAQ-C yang disajikan dalam format kisi-kisi dengan tabel di bawah ini :

Tabel 3. Instrumen Kisi-kisi Aktivitas Fisik

Soal	Pilihan Jawaban	Nilai
AI-A20	Tidak Pernah	1
	1-2 kali	2
	3-4 kali	3
	5-6 kali	4
	Lebih dari 7 kali	5
B1-H1	Jawaban A	1
	Jawaban B	2
	Jawaban C	3
	Jawaban D	4
	Jawaban E	5
I1	Tidak Pernah	1
	Jarang	2
J1-J7	Tidak Pernah	1
	Pernah	2
	Kadang	3
	Sering	4
	Sangat Sering	5

#### F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum memulai pengumpulan data sebenarnya, penting untuk menguji kelayakan kuesioner yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya. Kuesioner yang sudah ada telah diujicobakan di luar negeri, oleh karena itu, uji coba kuesioner bertujuan untuk menilai apakah kuesioner tersebut layak dan dapat digunakan secara efektif sebagai alat pengumpulan data penelitian di Indonesia.

Tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen :

### 1. Uji Validitas

Sugiyono (2020, p. 181) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen”.

#### a. Gangguan Media Sosial

Peneliti menguji validitas pada SD Negeri Nogopuro yang berjumlah 42 peserta didik dan SD Negeri Caturtunggal 4 dengan jumlah 46 peserta didik. Kuesioner yang digunakan sudah diterjemahkan dalam bahasa indonesia oleh pusat bahasa FIKK UNY.

Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji validitas pada setiap pertanyaan apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel pada taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) maka instrument itu dianggap valid dan jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka instrument dianggap tidak valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 24. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Gangguan Media Sosial

No	r hitung	r tabel	r hitung $>$ r tabel	Keterangan
1	0,656	0,1765	0,656 $>$ 0,1765	Valid

No	r hitung	r tabel	r hitung > r tabel	Keterangan
2	0,750	0,1765	0,750 > 0,1765	Valid
3	0,417	0,1765	0,417 > 0,1765	Valid
4	0,409	0,1765	0,409 > 0,1765	Valid
5	0,530	0,1765	0,530 > 0,1765	Valid
6	0,479	0,1765	0,479 > 0,1765	Valid
7	0,750	0,1765	0,750 > 0,1765	Valid
8	0,656	0,1765	0,656 > 0,1765	Valid
9	0,359	0,1765	0,359 > 0,1765	Valid

Berdasarkan hasil  $r_{hitung}$  pada taraf signifikan yang dibawah 0,05 pada uji coba instrumen gangguan media sosial menunjukkan bahwa dari 9 butir dikatakan valid.

#### b. Aktivitas Fisik

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan oleh (Andriyani, 2014, p. 34) telah membuktikan kevalidan instrumen PAQ-C pada SDN Samirano. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa mayoritas item kuesioner memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,01 (2-tailed), yaitu pada item nomor 5,6,7,8,9. Item nomor 3 memiliki korelasi signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,05 (2-tailed). Selanjutnya, item nomor 1, 2, dan 4 yang tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total. Selanjutnya terkait korelasi inter-item, korelasi tertingginya yaitu antara item nomor 5 dan item nomor 9 (0,616). Pada item nomor 1 dan nomor

8 memiliki korelasi terendah (0,000). Validitas item PAQ-C berada antara 0,140- 0,730. Korelasi inter-item berkisar antara (0,000) – 0,616.

## 2. Uji Reliabilitas

Sugiyono (2018, p. 268) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Data yang tidak reliabel, tidak dapat di proses lebih lanjut karena akan menghasilkan kesimpulan yang bias. Suatu alat ukur yang dinilai reliabel jika pengukuran tersebut menunjukkan hasil-hasil yang konsisten dari waktu ke waktu.

Uji reliabilitas dilakukan setelah uji validitas dan di uji merupakan pernyataan atau pertanyaan yang sudah valid. *Cronbach's alpha* yang besarnya antara 0,50-0,60. Dalam penelitian ini peneliti memilih 0,60 sebagai koefisien reliabilitasnya. Adapun kriteria dari pengujian reliabilitas adalah:

- a. Jika nilai *cronbach's alpha*  $\alpha > 0,60$  maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan kata lain instrument adalah reliabel atau terpercaya.
- b. Jika nilai *cronbach's alpha*  $< 0,60$  maka instrumen yang diuji tersebut adalah tidak reliable.

### a. Gangguan Media Sosial

Pada versi bahasa Indonesia peneliti melakukan analisis reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Hasil yang diperoleh lebih dari 0,60 yaitu 0,723 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen SDM Scale-5 reliabel.

## **b. Aktivitas Fisik**

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan (Andriyani, 2014, p. 35) melakukan analisis reliabilitas dengan hasil yang diperoleh yaitu 0,682. Hasil tersebut lebih dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen PAQ-C reliabel.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan untuk menguji kebenaran dan kevalidan hipotesis serta menjawab pernyataan yang telah diajukan. Langkah awal dalam analisis data yang perlu dilakukan adalah melakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, yang bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi statistik yang diperlukan sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Setelah tahap itu, data akan dianalisis menggunakan rumus teknik korelasi pearson. Rumus ini digunakan untuk menentukan apakah ada atau tidak ada hubungan antara variabel gangguan media sosial (X1) dan aktivitas fisik (X2). Sebelum data dapat dianalisis untuk uji hipotesis, terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data mengikuti distribusi yang normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk memverifikasi bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi.

Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Tinggi
2	$(M + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
3	$(M - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
4	$(M - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
5	$X \leq (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*Mean*)

X = Skor

S = Standar Deviasi

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah suatu sampel data berasal dari populasi yang mengikuti distribusi normal. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk memverifikasi apakah asumsi distribusi normal terpenuhi dalam

analisis statistik yang akan dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wilk*, dengan bantuan program SPSS 24. menurut metode *Shapiro Wilk*, kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig  $> 0,05$  maka penelitian berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai Sig  $< 0,05$  maka penelitian tidak berdistribusi normal.

**b. Uji linearitas**

Uji linearitas adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk melihat apakah hubungan antara dua variabel memiliki pola hubungan liner. Tujuan dari uji linearitas yaitu untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel-variabel tersebut dapat dijelaskan secara linier. Penelitian ini menggunakan uji linearitas *Deviation From Linearity*, dengan bantuan SPSS 24. Kriteria pengujian linearitas *Deviation From Linearity* sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig *deviation from linearity*  $> 0,05$  maka terdapat hubungan yang linear antara variabel 1 dengan variabel 2.
- 2) Jika nilai Sig *deviation from linearity*  $< 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel 1 dengan variabel 2.



**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

**1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini, menjabarkan mengenai Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY, diungkapkan dengan angket terdiri dari 44 butir yang dibagi menjadi 2: (1) Gangguan Media Sosial terdiri dari 9 butir; (2) Aktivitas Fisik terdiri dari 35 butir. Hasil analisis tersebut kemudian disajikan sebagai berikut:

**a. Gangguan Media Sosial**

Deskriptif statistik data hasil penelitian gangguan media sosial peserta didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY didapat skor terendah (*minimum*) 3, skor tertinggi (*maksimum*) 9, rerata (*mean*) 5,84, nilai tengah (*median*) 6,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 4, *standar deviasi* (SD) 1,864. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Gangguan Media Sosial Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo

<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	5,84
<i>Median</i>	6,00
<i>Mode</i>	4
<i>Std. Deviation</i>	1,864
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	9

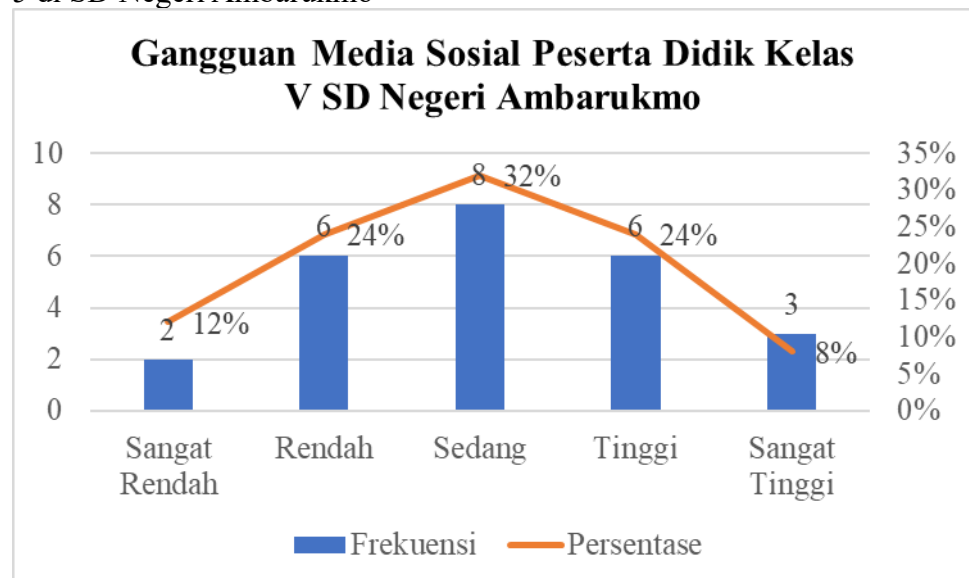
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Gangguan Media Sosial Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Gangguan Media Sosial Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 8,64$	3	12%
Tinggi	$6,77 < X \leq 8,64$	6	24%
Sedang	$4,91 < X \leq 6,77$	8	32%
Rendah	$3,04 < X \leq 4,91$	6	24%
Sangat Rendah	$X < 3,04$	2	8%
<b>JUMLAH</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 di atas, tingkat gangguan media sosial peserta didik kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut :

Gambar 2. Diagram Batang Gangguan Media Sosial Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa gangguan media sosial peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 12% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 24% (6 peserta didik), “sedang” sebesar 32% (8 peserta didik), “rendah” sebesar 24% (6 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 8% (2 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 5,84 berada pada kategori sedang.

**b. Aktivitas Fisik**

Deskriptif statistik data hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY didapat skor terendah (*minimum*) 55, tertinggi (*maksimum*) 94, rerata (*mean*) 74,20, nilai tengah (*median*) 73,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 64, *standar deviasi* (SD) 10,555. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo

Statistik	
<i>N</i>	25
<i>Mean</i>	74,20
<i>Median</i>	73,00
<i>Mode</i>	64
<i>Std. Deviation</i>	10,555
<i>Minimum</i>	55
<i>Maximum</i>	94

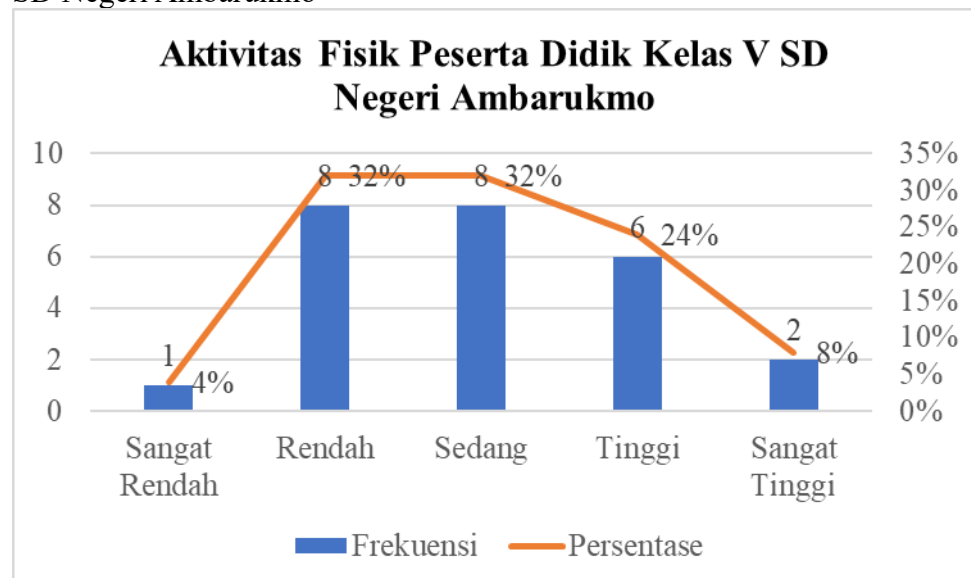
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, aktivitas fisik peserta didik kelas 5 di SD Negeri Ambrukmo disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 90,03$	2	8%
Tinggi	$79,48 < X \leq 90,03$	6	24%
Sedang	$68,92 < X \leq 79,48$	8	32%
Rendah	$58,37 < X \leq 68,92$	8	32%
Sangat Rendah	$X < 58,37$	1	4%
<b>JUMLAH</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 di atas, aktivitas fisik peserta didik kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas 5 di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 24% (6 peserta

didik), “sedang” sebesar 32% (8 peserta didik), “rendah” sebesar 32% (8 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 4% (1 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 74,20 berada pada kategori sedang dan rendah.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Proses analisis data untuk menguji hipotesis membutuhkan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi untuk memastikan keabsahan hasilnya. Uji persyaratan analisis mencakup :

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data dari setiap variabel yang dianalisis mengikuti polasebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Kriteria yang digunakan untuk menentukan normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  dinyatakan normal, jika  $p < 0,05$  dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dibantu menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 24 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Gangguan Media Sosial (X1)	0,090	0,05	Normal
Aktivitas Fisik (X2)	0,680		Normal

Dari tabel 9 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) variabel gangguan media sosial  $p = 0,090 > 0,05$  berdistribusi normal dan

aktivitas fisik  $p = 0,680 > 0,05$  berdistribusi normal. Hasil dapat dilihat pada lampiran 15 halaman 70.

#### b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel independen, yang ditunjukkan oleh garis lurus. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 24. Pengujian linieritas hubungan dilakukan dengan metode *deviation from linearity*. Hubungan antara variabel X1 dengan X2 dinyatakan linier apabila nilai  $sig > 0,05$ . Kriteria kedua untuk mengetahui linieritas adalah dengan membandingkan  $F_{hitung}$  dan  $F_{tabel}$ . Dengan ketentuan apabila nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel, begitu juga berlaku sebaliknya. Berikut hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 10 berikut ini :

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo

Hubungan	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X1. X2	0,312	0,05	Linier

Dari tabel 10 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi ( $p$ )  $0,312 > 0,05$ . Jadi, hubungan variabel 1 dengan variabel 2 dinyatakan memiliki garis linier.

### 3. 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 gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY.

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY”. Untuk menguji hipotesis tersebut, digunakan analisis korelasi *pearson* dengan bantuan SPSS 24 untuk mempermudah dalam menganalisis. Hasil analisis korelasi *pearson* dapat dilihat pada Tabel 12. hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 17 halaman 71.

Tabel 12. Koefisien Korelasi Gangguan Media Sosial dan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Ambarukmo

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel} (df\ 23;0,05)$	Sig.	Keterangan
X1. X2	0,913	0,396	0,000	Berkorelasi

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik sebesar 0,913 , artinya terdapat hubungan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 23$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,396. Koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,913 > r_{(0,05)(23)} = 0,396$  dan nilai signifikansi  $p\ 0,000 < 0,05$ , **berarti berkorelasi**.  $H_a$  yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY” **diterima**.

Besar pengaruh gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) =  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r^2$  sebesar  $0,834 \times 100\%$  sehingga besarnya sumbangan efektif dari gangguan media sosial dengan aktivitas fisik sebesar 83,4%, sedangkan sisanya sebesar 16,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY. Nilai korelasi antara gangguan media sosial terhadap aktivitas fisik sebesar 0,000. Koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai negatif, dan berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan. Penggunaan teknologi digital telah menjadi hal yang umum di era saat ini, melibatkan berbagai perangkat seperti *handphone*, laptop, *tablet*, dan televisi, yang masing-masing memiliki fungsi khususnya sendiri. Di banyak sekolah modern, penggunaan media digital dalam proses pembelajaran telah meningkat, terutama dengan pemanfaatan *handphone* dan *tablet* yang dianggap lebih praktis untuk digunakan oleh siswa daripada membawa laptop atau perangkat lainnya.

Hasil penelitian mendukung teori perpindahan, yang menyatakan bahwa peningkatan penggunaan media sosial akan mengakibatkan berkurangnya



waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik. Berbeda dengan teori perpindahan hasil dari penelitian ini lebih tidak mendukung pada Teori Goldilocks, yang menyatakan bahwa penggunaan platform media sosial yang berlebihan atau tidak aktif dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, perilaku, dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan (Przybylski, 2017). Dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik. Jika diperhatikan deskripsi data, sebagian besar peserta didik menggunakan media sosial dengan kategori sedang, sementara aktivitas fisik sebagian besar berada dalam kategori sedang dan rendah. Dari data di atas, hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik menunjukkan korelasi negatif, yang mengindikasikan bahwa gangguan media sosial berpotensi mengurangi aktivitas fisik peserta didik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kondisi gangguan media sosial peserta didik memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY dapat dilihat dari hasil  $r^2$  yaitu sebesar 83,4%.

### **C. Keterbatasan 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 kuesioner, sehingga dapat menyebabkan kekurangan dalam objektivitas pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya

sifat responden seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat satu persatu 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, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY”. Dengan hasil  $r_{x,y} = 0,913 > r_{(0.05)(23)} = 0,396$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, supaya peserta didik mengurangi penggunaan media sosial sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik.

#### **C. Saran**

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

1. Peserta didik yang memiliki aktivitas fisik rendah dianjurkan mengurangi penggunaan media sosial untuk melakukan aktivitas fisik.
2. Dapat dilakukan penelitian dengan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas fisik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Guru PJOK bersama orangtua dapat menghimbau anak didiknya dalam menggunakan media sosial untuk dapat digunakan dengan sebaik-baiknya dan tidak disalahgunakan dalam proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D. (2014). Physical Activity Guidelines for Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 61–67. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- Asnawir. (2016). No Title. *Jurnal Sositologi*, 15, 314. <https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2016.15.02>
- Baskaran, S., Howe, N. C., Mahadi, N., & Ayob, S. A. (2017). Youth and Social Media Comportment: A Conceptual Perspective. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v7-i11/3563>
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Erepe Unud*, 831, 1–14.
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat ...*, 3(2), 156–163. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/605>
- Hayuningtyas. (2024). *Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirano*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. August.
- Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S. L., Roberts, K. C., Prince, S. A., Gariépy, G., Goldfield, G. S., Janssen, I., & Lang, J. J. (2023). The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents: a Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Canadian Journal of Public Health*, 114(4), 642–650. <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00754-9>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2010). *Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pengelolaan Dan Penyelenggaraan Pendidikan*. Direktorat Utama Pembinaan Dan Pengembangan Hukum Pemeriksaan Keuangan Negara Badan Pemeriksa Keuangan. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/5090/pp-no-66-tahun-2010>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the

- Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Regina J.J.M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Septiandaru. (2020). Hubungan Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VI di Sekolah Dasar Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman [Universits Negeri Yogyakarta]. In *e-prints UNY* (Vol. 34, Issue 8). <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2013.01.032>
- Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). *Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak*. Airlangga University Press.
- Shellie. (2016). Physical activity guidelines for Americans. In *The Oklahoma nurse* (Vol. 53, Issue 4). Department of Healh and Human Services. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000472>
- Shoelhi, M. (2015). *Komunikasi Lintas Budaya*. Simbiosis Rekatama Media.
- Sudiyatmoko. (2014). *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI* (H. Satria (ed.)). Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017a). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Widiastuti. (2018). *Memaksimalkan Penggunaan Media Sosial Dalam Lembaga Pemerintah* (1st ed.). Direktorat Jendral Informasi dan Komunikasi Publik, Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Word Health Organization (WHO). (2017). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terstruktur Terhadap Peningkatan Persentase Massa Otot Pada Anggota Sanggar Senam. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(2), 39–45. <https://doi.org/10.33533/jpm.v12i2.491>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Permohonan Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fikk.unv.ac.id>, Surel : [humas\\_fikk@unv.ac.id](mailto:humas_fikk@unv.ac.id)

### SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 59/PJSD/IV/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM : 20604221038  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul : Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.  
NIP : 19890825 201404 2 003  
Jabatan : Lektor  
Departemen : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasamanya Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Departemen PJSD

Yogyakarta, 22 April 2024  
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

## Lampiran 2. Formulir Bimbingan Penyusunan TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : [bumas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:bumas_fikk@uny.ac.id)

### FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Putri Asmara Widiya Hidayat  
Dosen Pembimbing : Mur Sita Utami, S.Pd., M.Or.  
NIM : 20604221038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul TA : Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Senin, 15 Januari 2024	Bimbingan judul skripsi	Penentuan dan revisi Judul skripsi	
2.	Senin, 18 Januari 2024	Bimbingan rencana Penelitian	Revisi rencana Penelitian	
3.	Senin, 22 Januari 2024	Bimbingan teori atau penelitian tentang media sosial	Lanjut untuk mencari instrument penelitian	
4.	Senin, 5 Februari 2024	Bimbingan instrumen yang akan digunakan	Revisi instrument Penelitian	
5.	Rabu, 7 Februari 2024	Bimbingan instrumen yang akan digunakan	Lanjut uji instrumen dan penyusunan Bab 1-3	
6.	Senin, 19 Februari 2024	Bimbingan hasil dan Bab 1-3	Revisi Bab 1-3 dan lanjut ambil data penelitian	
7.	Rabu, 28 Februari 2024	Bimbingan olah Data penelitian	Lanjut penyusunan Bab 4-5	
8.	Rabu, 6 Maret 2024	Bimbingan Bab 4-5	Revisi Bab 4-5	
9.	Rabu, 17 April 2024	Bimbingan Bab 4-5	Revisi tata tulis dan bahasa dari Bab 1-5	
10.	Rabu, 24 April 2024	Bimbingan tata tulis dan bahasa dari bab 1-5	Lanjut melengkapi kerangka skripsi lengkap	
11.	Senin, 29 April 2024	Bimbingan Bab 1-5 dan kerangka lengkap	ACC dan lanjut untuk mendaftarkan sidang	

Mengetahui  
Koord.Prodi S1 PJSD

Yogyakarta, ..... April 2024

Mahasiswa,

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

Putri Asmara W. H  
NIM. 20604221038



### Lampiran 3. Pernyataan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.  
NIP : 198908252014042003  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

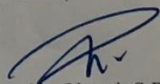
Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM : 20604221038  
Program Studi : PJSD 2020  
Judul TAS : Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik  
Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan revisi  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan Catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta, 19 Februari 2024  
Validator,  
  
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198908252014042003

### Lampiran 3. Pernyataan Validasi

#### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.

NIP : 198908252014042003

Jurusan : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Putri Asmara Widiya Hidayat

NIM : 20604221038

Program Studi : PJSD 2020

Judul TAS : Hubungan Gangguan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik  
Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

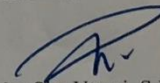
Layak digunakan dengan revisi

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan

Catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta, 19 Februari 2024  
Validator,



Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198908252014042003

## Lampiran 4. Surat Pernyataan Terjemahan Pusat Bahasa FIKK UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,  
Fax: (0274) 513092. Laman: fikk.uny.ac.id. surel: humas\_fikk@uny.ac.id

---

### SURAT PERNYATAAN

No. B/97.2/UN34.16/TU.01/2024

Ketua Pusat Bahasa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta dengan ini menyatakan bahwa artikel/dokumen yang berjudul *Social Media Disorder Scale (SMD Scale)* telah diterjemahkan oleh penerjemah Pusat Bahasa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,  
  
Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP. 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, January 7<sup>th</sup>, 2024

Ketua,

Dr. Satya Perdana, M.A.  
NIP. 1198804272012041032

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN**  
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 : B/943/UN34.16/PT.01.04/2024

20 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Kepala SD NEGERI AMBARUKMO**

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

Nama : Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM : 20604221038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN GANGGUAN MEDIA SOSIAL DENGAN AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI AMBARUKMO  
Waktu Penelitian : Kamis, 22 Februari 2024

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.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI AMBARUKMO

ꦱꦼꦭꦤ꧀ꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦱꦼꦭꦤ꧀ꦩꦏꦺ

Ambarukmo, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta, 55281 Telepon 08112636991  
Website: <http://www.ambarukmo.com>, E-mail: [sdnambarukmo@gmail.com](mailto:sdnambarukmo@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 18/S.Ket/SD.Amb/II/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : HARLINA NURSIAMTI, S.Pd.SD.  
NIP : 19810702 200902 2 005  
Pangkat/Gol : Penata Tingkat I / III.d  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Ambarukmo  
Alamat : Ambarukmo, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta

Menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Putri Asmara Widiya Hidayat  
NIM : 20604221038  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/POR  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Lokasi Penelitian : SD Negeri Ambarukmo  
Waktu Penelitian : Kamis, 22 Februari 2024

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Ambarukmo dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "HUBUNGAN GANGGUAN MEDIA SOSIAL DENGAN AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI AMBARUKMO".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sleman, 26 Februari 2024  
Kepala Sekolah

HARLINA NURSIAMTI, S.Pd.SD.  
NIP. 19810702 200902 2 005

## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER SKALA GANGGUAN MEDIA SOSIAL (SMD Scale) dan AKTIVITAS FISIK UNTUK ANAK (PAQ-C)

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Kelas :

Sekolah : Umur :

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan sosial media selama 1 tahun terakhir.

#### Petunjuk :

1. Jawablah pertanyaan dengan memikirkan pengalaman anda menggunakan sosial media (WhatsApp, SnapChat, Instagram, Twitter, Facebook, Google+, Pintrist, Forum, Weblog) dalam satu tahun terakhir
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur
3. Pilihlah jawaban yang benar (ya/tidak) dengan memberi lingkaran

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Sering merasa tidak bisa memikirkan hal lain selain kapan Anda bisa menggunakan media sosial lagi?		
2.	Sering merasa tidak puas karena ingin menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial?		
3.	Sering merasa tidak enak jika tidak bisa menggunakan media sosial?		
4.	Mencoba menghabiskan lebih sedikit waktu di media sosial, tapi gagal?		
5.	Sering mengabaikan aktivitas lain (misalnya hobi, olah raga, pekerjaan rumah) karena ingin menggunakan media sosial?		
6.	Sering bertengkar dengan orang lain karena penggunaan media sosial Anda?		
7.	Sering bertanya kepada orang tua atau temanmu tentang jumlah waktu yang kamu habiskan di media sosial?		
8.	Sering menggunakan media sosial untuk melepaskan diri dari perasaan negatif?		
9.	Apakah Anda mengalami konflik serius dengan orang tua, saudara laki-laki, saudara perempuan (teman, hubungan, dll.) karena penggunaan media sosial Anda?		

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik sejak 7 hari yang lalu.

## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

### Petunjuk :

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.
3. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang

### Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu ?  
Jika 'iya', berapa kali ? Berikan tandan sialng 'X' pada jawaban yang sesuai

A.	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 Kali	3-4 Kali	5-6 Kali	Lebih dari 7
A1.	<i>Skipping</i> (bermain tali)	a	b	c	d	e
A2.	Futsal	a	b	c	d	e
A3.	Voli	a	b	c	d	e
A4.	Basket	a	b	c	d	e
A5.	Jalan	a	b	c	d	e
A6.	Bersepeda	a	b	c	d	e
A7.	Lari-Lari/ <i>jogging</i>	a	b	c	d	e
A8.	Senam	a	b	c	d	e
A9.	Berenang	a	b	c	d	e
A10.	Kasti	a	b	c	d	e
A11.	Menari/dance	a	b	c	d	e
A12.	Sepak bola	a	b	c	d	e
A13.	Badminton	a	b	c	d	e
A14.	Sepak takraw	a	b	c	d	e
A15.	Sepatu roda	a	b	c	d	e
A16.	Tenis	a	b	c	d	e
A17.	Tenis meja	a	b	c	d	e
A18.	Silat/karate	a	b	c	d	e
A19.	Lainnya	a	b	c	d	e
A20.	Lainnya	a	b	c	d	e

- B1. Selama 7 hari yang lalu, selama pelajaran olahraga, seberapa sering kamu bersikap aktif dalam melakukan olahraga ?
- a. Tidak ikut pelajaran olahraga

## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

- b. Jarang aktif
  - c. Kadang-kadang aktif
  - d. Sering aktif
  - e. Selalu aktif
- C1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?
- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
  - b. Berdiri di sekitar
  - c. Jalan-jalan berkeliling
  - d. Kadang lari-lari dan bermain
  - e. Sering berlari dan bermain
- D1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan :
- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
  - b. Berdiri di sekitar
  - c. Jalan-jalan berkeliling
  - d. Kadang lari-lari dan bermain
  - e. Sering berlari dan bermain
- E1. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali seminggu
  - c. 2-3 kali seminggu
  - d. 4 kali seminggu
  - e. 5 kali seminggu
- F1. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali seminggu
  - c. 2-3 kali seminggu
  - d. 4 kali seminggu
  - e. 6-7 kali seminggu
- G1. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2-3 kali
  - d. 4-5 kali
  - e. Lebih dari 5 kali



## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

- H1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu !
- Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk **bersantai**
  - Di waktu luang, saya **kadang-kadang (1-2 kali seminggu)** melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
  - Di waktu luang, saya **sering (3-4 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga ( lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
  - Di waktu luang, saya **lebih sering (5-6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
  - Di waktu luang, saya **sangat sering (>6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- II. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik ?
- Ya
  - Tidak

### Pertanyaan J1-J7

Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain).

Berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai.

J.	Hari	Tidak Pernah	Jarang	Kadang	Sering	Sangat Sering
J1.	Senin	a	b	c	d	e
J2.	Selasa	a	b	c	d	e
J3.	Rabu	a	b	c	d	e
J4.	Kamis	a	b	c	d	e
J5.	Jumat	a	b	c	d	e
J6.	Sabtu	a	b	c	d	e
J7.	Minggu	a	b	c	d	e

**Lampiran 8. Daftar Nama Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ambarukmo**

<b>No</b>	<b>Nama Siswa</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
1	Ahmad Bin Zhain Al Jufrie	L
2	ANDHARA ARETHA ZIZI	P
3	Andrean Muhrozy	L
4	Anindya Fauzillah	P
5	BRIAN ABBAS	L
6	CELFIYA RIRIN RAHMAWATI	P
7	DESVITA ADINDA ULFA	P
8	Devi Eliysa Ratih	P
9	Erlangga Pratama	L
10	EVIO DWI PUTRA SANTOSO	L
11	Fahmi Radhitya Saputra	L
12	FAIRUS LUBIS	L
13	Haikal Muhammad Tsaqif	L
14	Hanifah	P
15	MARETA WIDYA OCTHA WIJAYANTI	P
16	MUHAMMAD RIZKI SATRIA SETIAWAN	L
17	NADIA KHOIRUN NISA	P
18	PRISMA HERDYAWAN	L
19	RAMADHAN BAGUS PURNOMO	L
20	RIZKIA ANINDYA	P
21	Satria Catur Wicaksono	L
22	Sekar Ayu Geovania Sulistiyo	P
23	ARYASATYA FAHREZA SIMA	L
24	MERIEL IRENA M. R	P
25	Varendra	L

### Lampiran 9. Skor From Penelitian Gangguan Media Sosial

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

### Lampiran 10. Skor From Penelitian Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik																												Jumlah								
1	1	1	5	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	5	3	5	4	1	1	2	3	2	3	2	5	1	2	2	2	77
2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
3	1	2	1	2	5	3	2	5	4	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	5	5	1	2	2	2	2	2	1	3	2	5	5	4	2	84	
4	2	3	1	2	5	2	5	2	3	2	1	3	4	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	3	2	73	
5	1	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	1	5	5	1	3	4	4	2	1	2	3	2	4	4	3	4	81	
6	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	77	
7	1	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	64		
8	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	5	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	65	
9	1	5	2	3	1	1	2	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	1	5	3	1	4	3	4	1	1	3	2	4	3	3	5	4	86	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	4	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	60	
11	5	5	5	1	3	2	4	5	5	1	1	5	2	1	1	1	1	2	3	3	2	5	1	1	2	1	3	1	1	1	1	5	1	4	4	89	
12	3	1	2	2	2	4	3	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	3	3	1	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	64	
13	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	1	4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	61	
14	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	1	4	2	1	3	2	2	4	4	5	2	4	2	2	2	1	3	2	2	3	4	3	2	3	91	
15	1	1	2	1	4	4	1	3	4	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	4	4	1	3	3	2	2	1	2	1	4	2	2	3	5	5	81	
16	1	1	1	1	5	3	4	5	2	1	5	1	1	1	2	2	2	1	4	4	4	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	5	4	3	3	86	
17	1	1	1	1	5	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	71	
18	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	2	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	68	
19	2	1	3	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	78	
20	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	69		
21	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	66	
22	1	1	1	1	5	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	5	1	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	79	
23	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	94	
24	2	1	1	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	55	
25	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	3	69	

## Lampiran 11. Uji Validitas

		Correlations						
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07
X01	Pearson Correlation	1	,306**	,150	,013	,350**	,081	,306**
	Sig. (2-tailed)		,004	,162	,902	,001	,455	,004
	N	88	88	88	88	88	88	88
X02	Pearson Correlation	,306**	1	,173	,210*	,277**	,351**	1,000**
	Sig. (2-tailed)	,004		,107	,050	,009	,001	,000
	N	88	88	88	88	88	88	88
X03	Pearson Correlation	,150	,173	1	,128	,229*	,028	,173
	Sig. (2-tailed)	,162	,107		,235	,032	,793	,107
	N	88	88	88	88	88	88	88
X04	Pearson Correlation	,013	,210*	,128	1	,017	,328**	,210*
	Sig. (2-tailed)	,902	,050	,235		,873	,002	,050
	N	88	88	88	88	88	88	88
X05	Pearson Correlation	,350**	,277**	,229*	,017	1	,084	,277**
	Sig. (2-tailed)	,001	,009	,032	,873		,434	,009
	N	88	88	88	88	88	88	88
X06	Pearson Correlation	,081	,351**	,028	,328**	,084	1	,351**
	Sig. (2-tailed)	,455	,001	,793	,002	,434		,001
	N	88	88	88	88	88	88	88
X07	Pearson Correlation	,306**	1,000**	,173	,210*	,277**	,351**	1
	Sig. (2-tailed)	,004	,000	,107	,050	,009	,001	
	N	88	88	88	88	88	88	88
X08	Pearson Correlation	1,000**	,306**	,150	,013	,350**	,081	,306**
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,162	,902	,001	,455	,004
	N	88	88	88	88	88	88	88
X09	Pearson Correlation	,065	,105	,135	,117	,124	,070	,105
	Sig. (2-tailed)	,549	,329	,208	,276	,249	,519	,329
	N	88	88	88	88	88	88	88
Total	Pearson Correlation	,656**	,750**	,417**	,409**	,530**	,479**	,750**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	88	88	88	88	88	88	88

## Lampiran 11. Uji Validitas

		Correlations		
		X08	X09	Total
X01	Pearson Correlation	1,000**	,065	,656**
	Sig. (2-tailed)	,000	,549	,000
	N	88	88	88
X02	Pearson Correlation	,306**	,105	,750**
	Sig. (2-tailed)	,004	,329	,000
	N	88	88	88
X03	Pearson Correlation	,150	,135	,417**
	Sig. (2-tailed)	,162	,208	,000
	N	88	88	88
X04	Pearson Correlation	,013	,117	,409**
	Sig. (2-tailed)	,902	,276	,000
	N	88	88	88
X05	Pearson Correlation	,350**	,124	,530**
	Sig. (2-tailed)	,001	,249	,000
	N	88	88	88
X06	Pearson Correlation	,081	,070	,479**
	Sig. (2-tailed)	,455	,519	,000
	N	88	88	88
X07	Pearson Correlation	,306**	,105	,750**
	Sig. (2-tailed)	,004	,329	,000
	N	88	88	88
X08	Pearson Correlation	1	,065	,656**
	Sig. (2-tailed)		,549	,000
	N	88	88	88
X09	Pearson Correlation	,065	1	,359**
	Sig. (2-tailed)	,549		,001
	N	88	88	88
Total	Pearson Correlation	,656**	,359**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	
	N	88	88	88

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

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

## Lampiran 12. Uji Reliabilitas

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,723	9

### Lampiran 13. r tabel Uji Validitas

**Tabel r untuk df = 51 - 100**

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
51	0.2284	0.2706	0.3188	0.3509	0.4393
52	0.2262	0.2681	0.3158	0.3477	0.4354
53	0.2241	0.2656	0.3129	0.3445	0.4317
54	0.2221	0.2632	0.3102	0.3415	0.4280
55	0.2201	0.2609	0.3074	0.3385	0.4244
56	0.2181	0.2586	0.3048	0.3357	0.4210
57	0.2162	0.2564	0.3022	0.3328	0.4176
58	0.2144	0.2542	0.2997	0.3301	0.4143
59	0.2126	0.2521	0.2972	0.3274	0.4110
60	0.2108	0.2500	0.2948	0.3248	0.4079
61	0.2091	0.2480	0.2925	0.3223	0.4048
62	0.2075	0.2461	0.2902	0.3198	0.4018
63	0.2058	0.2441	0.2880	0.3173	0.3988
64	0.2042	0.2423	0.2858	0.3150	0.3959
65	0.2027	0.2404	0.2837	0.3126	0.3931
66	0.2012	0.2387	0.2816	0.3104	0.3903
67	0.1997	0.2369	0.2796	0.3081	0.3876
68	0.1982	0.2352	0.2776	0.3060	0.3850
69	0.1968	0.2335	0.2756	0.3038	0.3823
70	0.1954	0.2319	0.2737	0.3017	0.3798
71	0.1940	0.2303	0.2718	0.2997	0.3773
72	0.1927	0.2287	0.2700	0.2977	0.3748
73	0.1914	0.2272	0.2682	0.2957	0.3724
74	0.1901	0.2257	0.2664	0.2938	0.3701
75	0.1888	0.2242	0.2647	0.2919	0.3678
76	0.1876	0.2227	0.2630	0.2900	0.3655
77	0.1864	0.2213	0.2613	0.2882	0.3633
78	0.1852	0.2199	0.2597	0.2864	0.3611
79	0.1841	0.2185	0.2581	0.2847	0.3589
80	0.1829	0.2172	0.2565	0.2830	0.3568
81	0.1818	0.2159	0.2550	0.2813	0.3547
82	0.1807	0.2146	0.2535	0.2796	0.3527
83	0.1796	0.2133	0.2520	0.2780	0.3507
84	0.1786	0.2120	0.2505	0.2764	0.3487
85	0.1775	0.2108	0.2491	0.2748	0.3468
86	0.1765	0.2096	0.2477	0.2732	0.3449
87	0.1755	0.2084	0.2463	0.2717	0.3430
88	0.1745	0.2072	0.2449	0.2702	0.3412
89	0.1735	0.2061	0.2435	0.2687	0.3393
90	0.1726	0.2050	0.2422	0.2673	0.3375
91	0.1716	0.2039	0.2409	0.2659	0.3358
92	0.1707	0.2028	0.2396	0.2645	0.3341
93	0.1698	0.2017	0.2384	0.2631	0.3323
94	0.1689	0.2006	0.2371	0.2617	0.3307
95	0.1680	0.1996	0.2359	0.2604	0.3290
96	0.1671	0.1986	0.2347	0.2591	0.3274
97	0.1663	0.1975	0.2335	0.2578	0.3258
98	0.1654	0.1966	0.2324	0.2565	0.3242
99	0.1646	0.1956	0.2312	0.2552	0.3226
100	0.1638	0.1946	0.2301	0.2540	0.3211

## Lampiran 14. 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 15. Statistik Gangguan Media Sosial



### Statistics

#### Gangguan Media Sosial

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		5,84
Median		6,00
Mode		4
Std. Deviation		1,864
Minimum		3
Maximum		9

#### Lampiran 16. Statistik Gangguan Media Sosial

### Statistics

#### Aktivitas Fisik

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		74,20
Median		73,00
Mode		64 <sup>a</sup>
Std. Deviation		10,555
Minimum		55
Maximum		94

#### Lampiran 17. Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Gangguan Media Sosial	,158	25	,107	,931	25	,090
Aktivitas Fisik	,129	25	,200*	,971	25	,680

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

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 18. Uji Linearitas

#### ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Aktivitas Fisik * Gangguan Media Sosial	Between Groups	(Combined)	2347,450	6
		Linearity	2230,488	1
		Deviation from Linearity	116,962	5
	Within Groups		326,550	18
	Total		2674,000	24

#### ANOVA Table

			Mean Square	F
Aktivitas Fisik * Gangguan Media Sosial	Between Groups	(Combined)	391,242	21,566
		Linearity	2230,488	122,948
		Deviation from Linearity	23,392	1,289
	Within Groups		18,142	

Total		
-------	--	--

### Lampiran 18 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sig.
Aktivitas Fisik * Gangguan Media Sosial	Between Groups	(Combined)	,000
		Linearity	,000
		Deviation from Linearity	,312
	Within Groups		
	Total		

### Lampiran 19. Uji Korelasi

Correlations

		Gangguan Media Sosial	Aktivitas Fisik
Gangguan Media Sosial	Pearson Correlation	1	-,913**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	25	25
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	-,913**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	25	25

### Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian

**Gambar 1. Menjelaskan kuesioner**



**Gambar 2. Mengerjakan kuesioner**

