

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN  
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS  
VII DI SMP NEGERI 3 DEPOK**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Sofiana Nur Itsnaini  
NIM. 16601241113

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

# HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 DEPOK

Oleh:

Sofiana Nur Itsnaini  
16601241113

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan instrumen berupa angket, teknik pengumpulan data pada instrumen penggunaan media digital menggunakan angket dengan 24 butir soal dan aktivitas jasmani menggunakan angket dengan 14 butir soal. Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 3 Depok Sleman tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 140 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Total sampel sebanyak 140 peserta didik. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan diperoleh nilai dengan  $r_{x,y} = -0,561 > r_{(0.05)(140)} = 0,165$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok Sleman. Berdasarkan analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani sebesar -0,561 (arahnya negatif), artinya semakin tinggi penggunaan media digital, maka semakin rendah aktivitas jasmaninya. Namun sebaliknya jika dalam penggunaan media digital rendah maka akan berbanding terbalik dengan aktivitas jasmaninya.

Kata kunci: Penggunaan, Media Digital, Aktivitas Jasmani, Peserta Didik.

**RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF DIGITAL MEDIA AND  
PHYSICAL ACTIVITY FOR VII GRADE STUDENTS**

**AT SMP NEGERI 3 DEPOK**

**Oleh:**

Sofiana Nur Itsnaini  
16601241113

**ABSTRACT**

*This research aims to know the relationship between the use of digital media and the physical activity of 7<sup>th</sup> grade at Depok 3 Junior High School.*

*This research is a correlational research that using questionnaires of survey method. The data are collected by using 24 questionnaires of the use of digital media and 14 questionnaires of the physical activity. The research populations are 140 students of Depok 3 Junior High School in 2020/2021. The samples are collected by using total sampling that are from 140 students. The analyses of data use Product Moment correlations at level of 0,05 or 5% significance.*

*According to the results of the analyses of data, the testing of the analyses of data results, and the discussions, gained the scores  $r_{x,y} = -0,561 > r_{(0,05)(140)} = 0,165$  and  $0,000 < 0,05$  significance score so they can be concluded that there are the significant relationship between the use of digital media and the physical activity of 7<sup>th</sup> grade at Depok 3 Junior High School. Based on the data results, were gained the coefficient correlation between the use of digital media and the physical activity by -0,561 (to negative). That means the higher of the use of digital media so the lower of the physical activity. But on the other hand, if the use of digital media is low it would be inverse to the physical activity.*

**Keywords: use, digital media, physical activity, students**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sofiana Nur Itsnaini

NIM : 16601241113

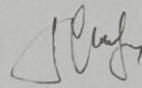
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Penggunaan Media Digital dan Aktivitas  
Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok

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

Yogyakarta, 7 Juli 2020

Yang menyatakan,



Sofiana Nur Itsnaini

NIM. 16601241113

LEMBAR PERSETUJUAN

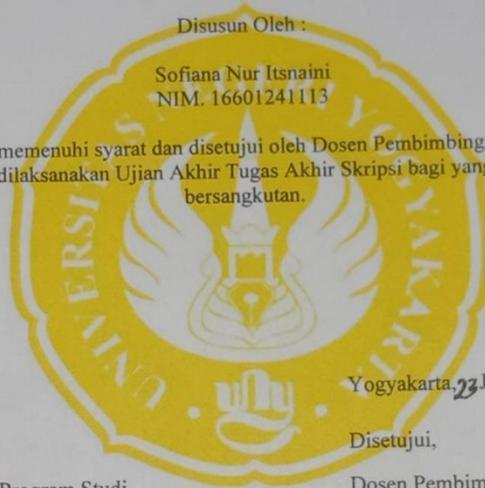
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN  
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS  
VII DI SMP NEGERI 3 DEPOK

Disusun Oleh :

Sofiana Nur Itsnaini  
NIM. 16601241113

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



Yogyakarta, 23 Juli 2020

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd  
NIP. 19731006 200112 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 3 DEPOK

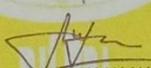
Disusun Oleh:

Sofiana Nur Itsnaini  
NIM. 16601241113

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

Pada tanggal, 6 Agustus 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Ketua		27/8/2020
Heri Yogo Prayadi, M.Or Sekertaris Penguji		18/8/2020
Saryono, M.Or Penguji 1 (Utama)		18-8-2020

Yogyakarta, 27 Agustus 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

## HALAMAN MOTTO

1. Bertemu bukan hanya untuk menyapa lalu pergi, mari bertukar pikiran untuk beberapa waktu kedepan. Diibaratkan dengan sebuah pencapaian tanpa bantuan dari orang terdekat kita bukan apa-apa. Sukses Insya Allah ☺ (penulis).

2.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

*“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (Qs. Ar Ra’d : 11)*

3.

سَعَىٰ مَا إِلَّا لِلْإِنْسَانِ لَيْسَ وَآنَ

*“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” ( An Najm : 39 ).*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT karena limpahan rahmad-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang ku sayang:

1. Kedua orang tuaku yang tersayang, Bapak Sukino dan Ibu Larmi yang segenap jiwa membesarkan saya dengan ikhlas, menjaga serta menyayangi, selalu memberikan do'anya, memberikan dukungan serta motivasi yang tak pernah putus setiap harinya. Semoga dengan hasil ini sedikit memberikan kebahagiaan dihati.
2. Kedua kakakku Darmanto dan Ahmad Syafirin Zaen serta adikku Tri Hastopo yang juga selalu memberikan dukungan, do'a serta motivasi setiap waktu sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan berkahnya untuk kita semua sehinggapat menjalani kehidupan dengan lebih dari sekedar baik dan semoga kelak kita semua dapat dipersatukan kembali dalam surga Allah SWT.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Depok ” dapat disusun dengan lancar dan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, terkhusus dosen pembimbing. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., selaku dosen Pembimbing TAS, yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi berlangsung.
2. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Koordinator Jurusan Pendidikan Olahraga Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penyusunan skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Bapak Darto, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Depok yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Para guru dan Staf SMP Negeri 3 Depok yang telah membantu dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 7 Juli 2020

Penulis,

Sofiana Nur Itsnaini

NIM. 16601241113

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Masalah .....	8
F. Manfaat Masalah .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Perkembangan Media .....	10
a. Definisi Media .....	10
b. Media Digital .....	11
c. Manfaat Media Digital.....	12
d. Jenis-Jenis Media Digital .....	13
e. Dampak Media Digital .....	14
2. Aktivitas Jasmani .....	15
a. Definisi Aktivitas Jasmani .....	15
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani.....	16
c. Dosis Latihan .....	19
d. Manfaat Aktivitas Jasmani .....	21
3. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani.....	22
4. Karakteristik Siswa SMP .....	23
5. Karakteristik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok .....	25
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berfikir .....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	29

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	31
1. Instrument Penelitian .....	31
2. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Validitas dan Reliabilitas .....	33
1. Uji Validitas .....	33
2. Uji Reliabilitas .....	35
G. Teknik Analisis Data .....	36
1. Statistik Deskriptif .....	36
2. Uji Prasyarat .....	37
a. Uji Normalitas .....	37
b. Uji Linearitas .....	37
3. Uji Hipotesis .....	38
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	39
a. Penggunaan Media Digital .....	39
b. Aktivitas Jasmani .....	41
2. Hasil Uji Prasyarat .....	42
a. Uji Normalitas .....	43
b. Uji Linearitas .....	43
3. Hasil Uji Hipotesis .....	44
B. Pembahasan .....	45
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	47
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Implikasi .....	48
C. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	50
<b>LAMPIRAN</b> .....	53

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik .....	17
Table 2. Intensitas Latihan .....	20
Tabel 3. Sampel Penelitian .....	30
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen.....	33
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Penggunaan Media Digital .....	34
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Aktivitas Jasmani.....	35
Tabel 7. Hasil Uji Reabilitas .....	35
Tabel 8. Norma Penilaian .....	36
Tabel 9. Kriteria Nilai Koefisien Korelasi .....	38
Tabel 10. Deskriptif Statistik Penggunaan Media Digital Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok .....	39
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Digital Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok .....	40
Tabel 12. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok.....	41
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok .....	41
Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Linieritas .....	43
Tabel 16. Koefisien Korelasi Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok .....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian .....	29
Gambar 2. Diagram Batang Penggunaan Media Digital Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok .....	40
Gambar 3. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian .....	54
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Sekolah .....	55
Lampiran 3. Kartu Bimbingan .....	56
Lampiran 4. Angket Media Digital dan Aktivitas Jasmani .....	57
Lampiran 5. Data Uji Coba .....	64
Lampiran 6. Pengisian Google Form .....	68
Lampiran 7. Data Penelitian penggunaan Media Digital .....	69
Lampiran 8. Data Penelitian Aktivitas Jasmani .....	79
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	85
Lampiran 10. Tabel <i>r product moment</i> .....	87
Lampiran 11. Deskriptif Statistik .....	89
Lampiran 12. Uji Normalitas .....	91
Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas .....	92
Lampiran 14. Uji Korelasi .....	93
Lampiran 15. Data Uji Coba .....	94
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian .....	98

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada abad 21 kemajuan dalam bidang ilmu teknologi semakin berkembang pesat. Pola perilaku individu semakin berkembang dengan perkembangan zaman yang semakin maju. Perkembangan zaman membuat teknologi berkembang luas salah satunya teknologi internet. Salah satu kegunaan internet dapat melakukan komunikasi melalui media sosial. Kehadiran internet dan media sosial dapat memberikan keleluasaan khalayak dalam ikut serta menyebarkan informasi atau peristiwa yang terjadi di sekitar lingkungan mereka antara lain yaitu memudahkan antar pengguna media untuk dapat memberikan kabar satu sama lain.

Media baru memiliki pengaruh besar terhadap masyarakat baik dalam individu maupun kelompok. Dari beberapa penelitian membuktikan bahwa media memberikan pengaruh hidup baik secara umum maupun khusus bagi generasi muda saat ini. Hal ini dapat dilihat bahwa teknologi dan informasi saat ini sudah mulai berkembang pesat terutama pada teknologi yang berbentuk *gadget*. Bagi generasi muda yang lahirnya beriringan dengan lahirnya internet memiliki perilaku yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Apabila dilihat dalam konteks pendidikan hal ini dapat dilihat langsung dalam tata cara belajar anak-anak dan remaja serta kesenjangan yang terjadi antara peserta didik dan pendidik itu sendiri (Puntoadi, 2011: 1).

Dalam perkembangan media di kalangan masyarakat di dunia terutama anak-anak remaja, media menjadi medium komunikasi yang sangat representative dimana yang disebutkan oleh Nasrullah, R (2007: 3) yang mengemukakan bahwa

istilah media merupakan alat komunikasi sebagaimana definisi yang selama ini diketahui. Melalui media digital seseorang dapat menyalurkan atau mendapatkan informasi dari orang lain. Di era sekarang pengguna media digital tidak hanya untuk orang dewasa bahkan mulai dari anak usia dini, anak-anak, remaja dan dewasa bahkan orang tua pun sekarang dapat menggunakan media digital seperti *gadget* atau yang biasa disebut dengan *smartphone*. Bahkan berdasarkan hasil survei di bidang pemasaran *smartphone* Indonesia yang menyatakan bahwa remaja merupakan konsumen yang sensitif terhadap perkembangan *smartphone* (Agusta, 2016). Namun jika ditelisik lebih lanjut bukan hanya jenis *gadget* seperti *smartphone* saja yang digunakan oleh para remaja melainkan laptop, komputer, tablet dan lain sebagainya juga aktif digunakan oleh remaja.

Dalam menggunakan media anak dan remaja dapat lebih mudah dalam menyelesaikan tugas sekolah. Namun di sisi lain, media sosial juga terbukti memberikan dampak buruk kepada mereka dengan tersedianya informasi yang seharusnya belum boleh mereka peroleh, dan terhubungkannya anak-anak dan remaja tersebut dengan individu atau kelompok yang dapat membahayakan kehidupan mereka (Hampton, 2011). Media sosial memiliki kemampuan menyebarkan informasi dengan cepat pada jaringan yang sangat luas dan ketika informasi itu tersebar, pemilik informasi pertama yang menaruhnya dalam jaringan (posting) tidak dapat menariknya kembali atau menghapusnya dari anggota jaringan yang menerimanya.

Media digital yang digunakan memang memberikan kelebihan dan kenyamanan akan tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan dan perilaku.

Penggunaan media digital secara berlebih dapat merusak kesehatan mata yang disebabkan oleh sinar radiasi layar sehingga menyebabkan penglihatan menjadi terganggu. Pemanfaatan media digital tidak hanya dilakukan pada hal-hal positif tetapi juga banyak anak yang menggunakannya sebagai hal negatif. Terutama bagi remaja media digital tidak hanya untuk keperluan belajar tetapi lebih mengarah ke *game* online bahkan media sosial seperti whatsapp, instagram, twitter, facebook dan lain-lain.

Media digital seperti *smartphone* memiliki fitur menarik sehingga anak yang menggunakan lebih cepat akrab. Banyak manfaat positif yang diperoleh dari penggunaan media digital salah satunya dapat membuat anak akan lebih mudah dalam mengakses berbagai informasi dan berita yang dibutuhkan olehnya, terutama dalam hal belajar sambil bermain ataupun bermain sambil belajar. Usia remaja merupakan masa yang mengasyikan untuk bermain. Namun tak melepaskan diri dari sebuah proses pembelajaran yang juga harus dilakukan. Penggunaan *smartphone* secara berlebih juga berdampak buruk apabila dilakukan secara terus-menerus sehingga secara otomatis anak akan ketergantungan dan nantinya *smartphone* dapat menjadi kegiatan rutin untuk bermain *game* atau media sosial sehingga anak akan lebih mementingkan bermain *smartphone* dari pada belajar dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Dalam penggunaan media secara berlebih sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya

berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (Wahyuni, 2017: 1)

Tingginya durasi penggunaan media digital oleh anak membuat anak menjadi malas bergerak sehingga kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan akan menyebabkan obesitas pada remaja. Tidak hanya obesitas, kurangnya aktivitas jasmani juga dapat memperlambat proses pertumbuhan remaja. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pemantauan terhadap penggunaan media digital perlu mendapat perhatian khusus.

SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Sleman tepatnya di Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta dibawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman. Lokasi sekolah ini tergolong strategis, karena dikelilingi lembaga pendidikan formal seperti Sekolah Dasar Negeri Mustokorejo, kampus Sanata Darma, Instiper serta beberapa gedung seperti gedung Kementrian Pekerjaan Umum dan Direktorat Sungai dan Pantai. Lokasi sekolah mudah untuk dijangkau karena berada di pinggir jalan raya. Sekolah ini memiliki 12 kelas paralel, mulai dari kelas VII memiliki 4 kelas A, B, C, D dengan masing-masing kelasnya terdiri dari 35-36 siswa, kelas VIII A, B, C, D memiliki 4 kelas dengan masing-masing kelasnya terdiri dari 31-32 siswa, dan kelas IX memiliki 4 kelas A, B, C, D dengan masing-masing kelasnya terdiri dari 31-32 siswa.

SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah yang berbasis IT (*Information Technology*) dilihat dari sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut. Penggunaan fasilitas sekolah seperti ruang kelas, perpustakaan, buku pelajaran, laboratorium, serta sarana informasi dan komunikasi juga merupakan sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi warga sekolah. Aktivitas jasmani di luar jam pelajaran merupakan hal yang tidak biasa bagi peserta didik hal ini berseberangan dengan dasar falsafah pendidikan jasmani olahraga yang menjelaskan keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan.

Dalam penelitian ini penulis melakukan observasi terhadap dokumentasi dan melakukan tinjauan korelasi untuk mendukung hasil penelitian di SMP Negeri 3 Depok. Peneliti mengamati bahwa peserta didik diperbolehkan menggunakan media digital hanya apabila diizinkan oleh guru yaitu pada saat jam pembelajaran dan sepulang sekolah. Sejalan dengan hal itu peneliti juga mengamati banyak peserta didik yang bergerombol bermain *game online* melalui *gadget* ketika sepulang sekolah. Peneliti juga melakukan wawancara pada beberapa peserta didik dan mereka mengaku bahwa intensitas penggunaan media digital di rumah lebih tinggi dari pada di sekolah karena ketika di rumah jarang ada yang membatasi mereka dalam menggunakan media digital.

Seiring berkembangnya media di era digital anak lebih sering menggunakan media gital untuk bermain *game online* dan berbagai *fiture* aplikasi dimedia digital sehingga anak menjadi lupa waktu karena lebih asik bermain dengan *fiture* yang

ada di media digital. Karman (2012: 49) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media digital pada sisi negatifnya menjadikan anak lupa waktu, kurang belajar, dan istirahat jadi kurang, hal ini disebabkan karena anak sering jadi tidak sadar berjam-jam di depan media digital. Pernyataan tersebut diperkuat dengan pengamatan peneliti saat melakukan observasi yaitu peneliti mengamati peserta didik banyak yang menggunakan media digital seperti *gadget* pada saat sebelum dimulainya jam kegiatan belajar mengajar. Bahkan ketika tanda bel berbunyi untuk memulai pembelajaran selanjutnya peserta didik harus mengumpulkan *gadget* nya masing-masing namun mereka tampak masih asik bermain *gadget* untuk membuka *fiture-fiture* yang ada di *gadget*.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru olahraga, bahkan beberapa siswa juga mengatakan bahwa dalam penggunaan *gadget* pada saat jam pelajaran hanya dilakukan apabila dibutuhkan. Bahkan dalam menggunakan *gadget* siswa hanya diperbolehkan pada saat sebelum masuk jam pembelajaran dan juga saat selesai jam pembelajaran. Namun peneliti melihat dari cara mengisi angket beberapa siswa tampak menyalahgunakan *gadget* nya untuk membuka *fiture* lain yang ada di *gadget* nya hal ini bisa saja terjadi pada saat proses pembelajaran.

Saat melakukan observasi peneliti melihat beberapa siswa yang bergerombol sedang asik memainkan *gadget* nya untuk bermain *game online*. Guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Depok juga menyatakan bahwa dalam sekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian mengenai tes atau penelitian tentang hubungan antara media digital dan aktivitas jasmani. Sehingga menjadi hal penting

bagi peneliti untuk mengkaji mengenai hubungan antara media digital dan aktivitas jasmani.

Berdasarkan paparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk mengkaji penelitian yang berjudul “Hubungan antara Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah berikut:

1. Beberapa siswa tampak menyalahgunakan *gadget* pada proses pembelajaran.
2. Sebagian siswa tampak lebih tertarik bermain *game online* melalui *gadget* daripada beraktivitas di lapangan.
3. Siswa di SMP Negeri 3 Depok belum pernah dilaksanakan tes atau penelitian media digital dan aktivitas jasmani.

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah merupakan usaha untuk menetapkan batasan-batasan masalah penelitian yang akan diteliti. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka perlu diadakan pembatasan masalah. Maka penulis memberikan batasan masalah untuk mengurangi tafsiran yang berbeda-beda. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “Hubungan antara Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan “Adakah Hubungan Antara Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok”.

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

Berdasarkan masalah tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok.

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

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi beberapa pihak, baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya bermanfaat bagi dunia pendidikan olahraga. Adapun manfaat secara teoritis dan praktis dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Kegiatan penelitian dapat dijadikan sebagai pengalaman dan wawasan yang bermanfaat dalam aktivitas jasmani serta untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
  - b. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi bagi para peneliti dibidang yang sama.
  - c. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai hubungan penggunaan media digital dan aktivitas jasmani untuk bahan penelitian selanjutnya.

### b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan kepada sekolah sehingga dapat memberikan sosialisasi atau penyuluhan mengenai dampak negatif dari penggunaan media digital yang berlebihan bagi remaja dan juga untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok.

### c. Bagi Guru

Sebagai tambahan informasi bagi guru agar selalu memperhatikan peserta didiknya terutama tentang pengaruh pemakaian media digital secara berlebih.

### d. Bagi Siswa

Peserta didik dapat mengetahui tingkat aktivitas jasmaninya sendiri sehingga dapat memotivasi peserta didik untuk mendorong agar lebih tekun dalam mengikuti pembelajaran aktivitas jasmani.

### e. Bagi Orang Tua

Dapat memberikan pantauan terhadap pemakaian media digital agar tidak menggunakannya secara berlebih.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Perkembangan Media**

##### **a. Definisi Media**

Media merupakan segala alat bantu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi. Media dapat digunakan sebagai sumber belajar untuk memperoleh pengetahuan. Kata media berasal dari bahasa latin medium yang secara harafiah berarti tengah, perantara atau pengantar. Suryobroto (2004: 14) menyatakan media adalah jenis komponen dalam lingkungan peserta didik yang dapat merangsang untuk belajar. Hamidjojo (dalam Latuheru, 2003: 10) memberikan batasan bahwa media merupakan suatu bentuk perantara untuk menyampaikan atau menyebarkan ide, gagasan, atau pendapat yang ditujukan kepada penerima yang dituju.

Adapun menurut Djamarah (2016: 11) mendefinisikan “media sebagai alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran”. Selain itu adapun pendapat lain dari media menurut Gerlach & Ely (dalam Arsyad, 2009:3) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan, atau sikap. Secara khusus, pengertian media dalam proses belajar-mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan media merupakan segala benda atau bentuk perantara atau alat bantu yang dapat digunakan untuk menyampaikan atau menyalurkan informasi, ide, gagasan, pesan atau pendapat dari komunikator menuju komunikan untuk mendapatkan informasi atau pesan. Namun media juga dapat digunakan untuk merangsang siswa atau juga dapat digunakan sebagai sarana untuk mendapatkan hiburan. Sehingga dari waktu ke waktu perkembangan media sangat berkembang pesat terutama media digital.

#### b. Media Digital

Media digital merupakan salah satu media yang penting bagi setiap kalangan. Media digital sangat berkembang pesat seiring berjalannya waktu dan bertambahnya penggunaan internet. Media digital sangat membantu berbagai kalangan untuk mendapatkan informasi dari berbagai pihak termasuk dapat berkomunikasi antara satu orang dengan orang lain.

Media digital adalah “sistem yang terdesentralisasi dan lebih menekankan pada distribusi muatan media secara bebas dalam jaringan atau komunitas jejaring” (Thomas, 2001: 20). Arifianto (2018) bahwa media digital adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain. Adapun Baroroh (2016: 54) menegaskan bahwa media digital merupakan salah satu media baru dalam bentuk *gadget*. Perkembangan *gadget* seiring dengan perkembangan zaman menjadi semakin canggih dan praktis untuk digunakan. Sementara *Digital media* merupakan kecenderungan kepada kebebasan teknologi itu sendiri sebagai karakteristik sebuah medium, atau merefleksikan teknologi digital (Dewdney & Ride, 2006 : 8).

Berdasarkan pendapat diatas maka ditarik kesimpulan bahwa perkembangan media digital seiring berkembangnya zaman menjadi semakin berkembang yaitu dengan munculnya teknologi *gadget*. Kemunculan *gadget* dapat memudahkan pertukaran informasi karena dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi tertentu kepada penerima informasi yang lain. Selain itu, media digital juga menekankan pada distribusi muatan media dalam komunitas jejaring.

### c. Manfaat Media Digital

#### 1) Komunikasi

Warsita (2008) menegaskan bahwa komunikasi adalah cara menyampaikan pesan yang dilakukan oleh komunikator kepada komunikan untuk mencapai tujuan melalui sarana untuk mencapai tujuan dengan ditandai reaksi ketika komunikator dan komunikan melakukan komunikasi. Komunikasi merupakan suatu proses penyampaian, penerimaan, dan pengolahan suatu pesan dengan tujuan tertentu yang dilakukan oleh dua orang atau lebih.

#### 2) Edukasi

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

#### 3) Hiburan

Hiburan merupakan segala sesuatu yang mampu menjadi penghibur dan pelipur hati yang susah atau sedih. Pada dasarnya padatnya aktivitas manusia saat ini menjadi salah satu kebutuhan untuk hiburan. Hiburan pada umumnya,

dapat berupa musik, film, drama, buku, dan menonton televisi bahkan sampai dengan permainan bahkan olahraga juga dapat dikategorikan sebagai hiburan. Fungsi hiburan cukup penting selain memberikan kesenangan, kenikmatan, dan tawa juga untuk menghilangkan penat maupun bisa menjadi media dalam berinteraksi. Saat ini banyak media yang menyajikan hiburan dalam bentuk komedi salah satunya melalui televisi.

#### d. Jenis-jenis Media Digital

Media digital kini sudah menjadi gaya hidup setiap kalangan karena dapat membantu melakukan rutinitas termasuk dalam berkomunikasi. Jenis media digital yang sering digunakan saat ini yaitu Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Path, dan lain-lain yang dimana memiliki fungsi sama salah satunya komunikasi. Adapun fungsi lain yaitu dapat sebagai *sharing*, promosi, dan bisnis. Menurut Arifianto (2018: 55) media digital yang sering kita diskusikan memiliki ciri khas yang tidak dimiliki media lainnya yaitu:

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

Berdasarkan pernyataan di atas media digital seperti Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Path memiliki fungsi yang sama yaitu dapat digunakan untuk berkomunikasi. Namun selain untuk berkomunikasi juga dapat

digunakan untuk bisnis atau promosi seperti *online shop* atau menawarkan produk-produk lain. Selain untuk komunikasi dan bisnis media digital dapat digunakan untuk mengakses konten-konten dengan lebih cepat.

#### e. Dampak Media Digital

Dalam perkembangan teknologi digital ini tentu banyak dampak yang dirasakan dalam era digital ini, baik dampak positif maupun dampak negatifnya.

Dampak positif era digital antara lain:

- 1) Informasi yang dibutuhkan dapat lebih cepat dan lebih mudah dalam mengaksesnya.
- 2) Tumbuhnya inovasi dalam berbagai bidang yang berorientasi pada teknologi digital yang memudahkan proses dalam pekerjaan kita.
- 3) Munculnya media massa berbasis digital, khususnya media elektronik sebagai sumber pengetahuan dan informasi masyarakat.
- 4) Meningkatnya kualitas sumber daya manusia melalui pengembangan dan pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi.
- 5) Munculnya berbagai sumber belajar seperti perpustakaan *online*, media pembelajaran *online* diskusi *online* yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan.
- 6) Munculnya e-bisnis seperti toko *online* yang menyediakan berbagai barang kebutuhan dan memudahkan mendapatkannya.

Adapun dampak negatif era digital yang harus diantisipasi dan dicari solusinya untuk menghindari kerugian atau bahaya, antara lain:

- 1) Ancaman pelanggaran Hak Kekayaan Intelektual (HKI) karena akses data yang mudah dan menyebabkan orang plagiatis akan melakukan kecurangan.
- 2) Ancaman terjadinya pikiran pintas dimana anak-anak seperti terlatih untuk berpikir pendek dan kurang konsentrasi.
- 3) Ancaman penyalahgunaan pengetahuan untuk melakukan tindak pidana seperti menerobos sistem perbankan, dan lain-lain (menurunnya moralitas).
- 4) Tidak mengefektifkan teknologi informasi sebagai media atau sarana belajar, misalnya seperti selain men-download e-book, tetapi juga mencetaknya, tidak hanya mengunjungi perpustakaan digital, tetapi juga masih mengunjungi gedung perpustakaan, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam era digital yang semakin maju terdapat berbagai dampak baik dampak positif dan negatif. Dalam perkembangan teknologi tentu saja seseorang dapat dengan mudah dalam

mengakses berbagai informasi melalui teknologi digital terlebih dalam penggunaan teknologi juga dapat digunakan sebagai komunikasi, bisnis, atau mencari berbagai pengetahuan baru. Dalam penggunaan teknologi digital tidak lepas dari kerugian atau bahaya yang dimana dalam penggunaan yang terlalu berlebih dapat membuat orang berfikir lebih pendek dan kurang berkonsentrasi sehingga menimbulkan plagiat atau kecurangan dalam berbagai hal bahkan dalam penggunaan teknologi digital sering kali digunakan untuk *game online* dibandingkan untuk mengakses berbagai informasi guna untuk mengefektifkan teknologi informasi sebagai media untuk belajar.

## **2. Aktivitas Jasmani**

### **a. Definisi Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani merupakan aktivitas yang dilakukan tidak hanya dalam berolahraga namun aktivitas yang dilakukan menggunakan otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 7) adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Kristanti dalam Sutri (2014: 7) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani merupakan setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang menyebabkan

pengeluaran energi. Sehingga gerak tubuh yang diproduksi oleh otot dapat membakar kalori dan memacu gerak tubuh yang dapat meningkatkan kesehatan. Semakin aktif aktivitas jasmani yang dilakukan, maka semakin kuat juga daya tahan tubuh yang dimilikinya.

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

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

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani**

Dalam melakukan aktivitas jasmani tentu saja setiap gerakan tubuh dapat mengeluarkan energi. Aktivitas jasmani yang dilakukan tentu saja untuk menjadikan jasmani menjadi segar, bugar dan sehat. Sehingga aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi dengan beberapa faktor. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas:

##### a) Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

##### b) Jenis Kelamin

Aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan pada masa pubertas hampir sama namun setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c) Pola Makan

Makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, porsi makan yang banyak akan membuat tubuh lebih terasa lelah akibatnya akan malas melakukan olahraga atau aktivitas lainnya. Kandungan makanan yang berlemak dapat mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas ataupun berolahraga sebaiknya makanan yang akan di konsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi.

d) Penyakit atau kelainan pada tubuh

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

Lutan (2002: 20-24) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

1) Faktor Biologis

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

**Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik**

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

Sumber: Lutan (2002: 20)

2) Faktor Psikologis

Dalam melakukan aktivitas fisik terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut antara

lain (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, (3) niat untuk aktif, (4) sikap terhadap kegiatan, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

### 3) Faktor Lingkungan Sosial

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

### 4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang mengalami kegemukan atau obesitas meliputi umur, jenis kelamin, pola makan, dan penyakit atau kelainan pada

tubuh. Obesitas sering terjadi karena malas dalam melakukan aktivitas terutama olahraga. Sehingga dapat meningkatkan berat badan berlebih dalam tubuh.

### **c. Dosis Latihan**

Bompa (1994) dalam Awan Hariono (2006: 1) menegaskan bahwa latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Untuk dapat mendukung kualitas latihan dapat dilakukan program latihan yang diberikan pelatih. Tidak hanya latihan fisik tapi juga taktik dan mental sangat penting untuk dilatih guna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep F.I.T (*Frequency, Intensity, Time*). Takaran latihan FIT dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### *a. Frequency* (frekuensi)

Frekuensi adalah banyaknya jumlah latihan per minggu (Djoko Pekik Irianto, 2004: 17). Latihan 3-5 kali per minggu dapat meningkatkan kebugaran. Hal tersebut sesuai dengan yang dipaparkan Depdiknas (2002: 3), frekuensi latihan adalah 3 – 5 kali seminggu, namun menurut Len Kravitz (2001: 22), untuk mendapatkan hasil yang optimal lebih baik dua hari sekali. Untuk individu yang memiliki tingkat kebugaran rendah frekuensi latihan akan berbeda dengan frekuensi latihan atlet. Brian J. Sharkey (2003: 113) menegaskan bahwa bagi individu yang memiliki tingkat kebugaran rendah, tiga sesi per minggu pada hari yang bergantian sudah cukup untuk meningkatkan kesehatan.

b. *Intensity* (intensitas)

Intensitas adalah tingkatan stress fisiologis pada badan ketika melakukan latihan (Len Kravitz, 2001: 140). Berdasarkan pendapat Djoko Pekik Irianto (2004: 17), intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Intensitas harus memenuhi *training zone*/zona latihan seseorang. Berdasarkan pendapat Brian J. Sharkey (2003: 358), zona latihan adalah zona denyut jantung pada latihan yang menghasilkan efek sesuai keinginan. Zona latihan didasari oleh presentase perkiraan Denyut Jantung Maksimal (DJM) (Brian J. Sharkey, 2003: 109). Perkiraan rumus untuk  $\max \text{HR}/\text{DJM} = 220 - \text{usia}$ .

Besarnya intensitas yang dilakukan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*). Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal, sedangkan intensitas latihan secara khusus dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Intensitas Latihan**

No	Tujuan Latihan	Intensitas
1.	Latihan untuk pemula	< 65%
2.	Pembakaran lemak	65% - 75%
3.	Daya tahan jantung-paru	75% - 85%
4.	Latihan anaerobik (atlet)	> 85%

No. Tujuan Latihan Intesitas (% DJM) 123. 4.

Sumber: Djoko Pekiki Irianto (2004: 12)

Detak jantung dapat diamati secara manual, yakni dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*). Pengukuran denyut jantung dapat pula dilakukan dengan menggunakan

peralatan elektronik, seperti: *puls monitor, telemetri, heart rate* yang dipasang pada *treadmill*.

c. *Time* (Waktu)

Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih disebut *time* (Djoko Pekik Irianto, 2004: 17). Durasi dapat disajikan dalam istilah waktu, jarak, atau kalori (Brian J. Sharkey, 2003: 111). Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit. Hal tersebut sesuai dengan yang dipaparkan oleh Depdiknas (2002: 3), lama latihan 20 – 60 menit, kontinyu, dan melibatkan otot-otot besar.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik disimpulkan bahwa dalam melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh beberapa kualitas yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan. Dalam takaran latihan harus seimbang artinya apa bila seorang individu memiliki kebugaran rendah maka dalam melakukan latihan akan memiliki frekuensi, intensitas, dan waktu yang berbeda dengan atlet. Dengan begitu pentingnya seseorang dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

**d. Manfaat Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin akan mendapatkan tubuh yang sehat, melalui olahraga dapat menghasilkan berat badan yang ideal dan juga dapat mengurangi resiko mengidap berbagai masalah kesehatan. Beberapa manfaat diungkapkan oleh Rustli Lutan (2002: 10) untuk remaja dari aktif secara fisik antara lain:

- 1) Meningkatkan daya tahan *aerobic*
- 2) Meningkatkan fleksibilitas
- 3) Mengurangi stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan)
- 4) Membantu untuk tidur yang lebih baik
- 5) Menurunkan resiko penyakit-penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes
- 6) Meningkatkan sirkulasi darah, fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru
- 7) Mengurangi resiko kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

Lutan (2002: 10) menambahkan bahwa aktivitas jasmani yang teratur bermanfaat untuk mencegah:

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

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas jasmani dapat meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas dan meningkatkan sirkulasi darah. Olahraga rutin dapat membakar kalori dan lemak berlebih pada tubuh. Sehingga apabila dilakukan dengan benar dan teratur, manfaat aktivitas jasmani dapat menjadi solusi untuk mendapatkan berat badan yang ideal dan juga dapat mengurangi resiko penyakit.

### **3. Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani**

Media digital merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi kepada orang lain. Dengan menggunakan media digital seseorang dapat dengan mudah untuk mengakses segala kebutuhan termasuk dalam mengakses informasi yang terkini. Adapun menurut Ruidiyana (2012) 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. Agusta (2016) mengemukakan bahwa “dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki”. Telepon pintar merupakan salah satu bagian dari *gadget*, sehingga dampak yang ditimbulkan akibat dari berbagai jenis *gadget* dengan penggunaan berlebihan akan mengakibatkan efek buruk terhadap individu terutama dalam bidang kesehatan. Pernyataan di atas menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani sehari-hari.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan media digital secara berlebih dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan. Pentingnya melakukan aktivitas jasmani sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tubuh tidak rentan sakit. Maka, pentingnya durasi penggunaan media digital dalam sehari-hari perlu diperhatikan karena akan mempengaruhi aktivitas jasmani yang dilakukan.

#### **4. Karakteristik Siswa SMP**

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mencari identitas diri. Dimana pada masa ini sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Anna Freud dalam Yusuf (2004: 52) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang

bervariasi. Karakteristik masa usia SMP menurut Desmita (2010: 36) ada 8 diantaranya:

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

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

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima sekaligus belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik serta mampu menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.

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

## **5. Karakteristik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**

Berdasarkan pengamatan penulis yang dilaksanakan pada tanggal 29 Februari 2020 SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di daerah perkotaan tepatnya di Sopalán, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta dibawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman. SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah yang berbasis IT (*Information Technology*) dilihat dari sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut. Penggunaan fasilitas sekolah seperti ruang kelas, perpustakaan, buku pelajaran, laboratorium, serta sarana informasi dan komunikasi juga merupakan sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi warga sekolah.

Setiap hari jum'at terdapat rutinitas Embun Pagi atau biasa disebut dengan Literasi yaitu rutinitas membaca, menulis atau mengerjakan soal-soal pelajaran satu jam sebelum pelajaran dimulai. Pada jam istirahat rata-rata peserta didik melakukan *game* seperti main sepakbola, bolabasket, bolavoli dan juga ada yang pergi ke kantin. Penggunaan media digital hanya digunakan pada jam pelajaran tertentu apabila dalam pelajaran tersebut membutuhkan media digital.

### **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian tentang hubungan penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani ini mempunyai acuan ataupun referensi dari penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, adapun penelitian yang relevan yang pernah dilakukan adalah:

1. Salahuddin Firman dan Anung Priambodo (2016) dengan judul Hubungan Pemakaian Smartphone Terhadap Aktivitas Olahraga Sehari-hari Siswa Kelas

VIII SMP Negeri 1 Trawas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemakaian smartphone terhadap aktivitas olahraga sehari-hari pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas, dan untuk mengetahui seberapa hubungan pemakaian smartphone terhadap aktivitas olahraga sehari-hari pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas. Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 88 siswa kelas VIII. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel *random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai persamaan regresi  $Y = 67,747 - 0,0169X$  dan  $r^2$  0,0003. X adalah pemakaian smartphone dan Y adalah aktivitas olahraga. Persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan bahwa aktivitas olahraga tidak selalu dipengaruhi oleh pemakaian smartphone, maka  $H_0$  signifikan yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pemakaian smartphone dengan aktivitas olahraga. Kesimpulannya adalah bahwa dalam penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara pemakaian smartphone dengan aktivitas olahraga.

2. Meihana Harfika dan Dini Mei Widayanti (2019) dengan judul Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi Aktivitas Fisik dan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Remaja (Usia 15-19 Tahun) di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo

yang berjumlah 267 Orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja (Usia 15-19 Tahun) di Desa Sumokali Kecamatan Candi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan *Simple Random Sampling (Proportionate Stratified Random Sampling)* dengan pemilihan *primary sampling unit* yang dilakukan secara proporsional per RT. Berdasarkan hasil penilaian angket diberikan dalam bentuk beberapa pertanyaan yang berisikan penilaian tentang perilaku aktivitas fisik menggunakan kuisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* . Sedangkan pada penilaian perilaku kecanduan penggunaan *smartphone* adalah dengan menggunakan kuisioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* untuk mengukur tingkat ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*.

### **C. Kerangka Berfikir**

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

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Siswa Sekolah Menengah Pertama juga membutuhkan aktivitas jasmani baik dalam sekolah maupun diluar sekolah. Djoko Pekik Irianto (2004: 17) peningkatan kebugaran minimal 3-5 kali dalam seminggu akan mendapatkan hasil optimal bagi seorang atlet dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh yang tingkat kebugarannya rendah dapat melakukan 3 kali sesi perminggu dalam melakukan aktivitas jasmani. Len Kravitz (2001: 22).

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

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

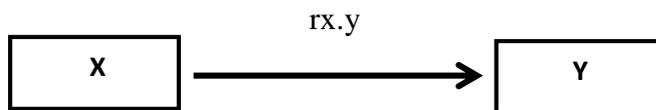
Ho : tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok.

Ha : ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

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



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Keterangan:

- X            penggunaan media digital
- Y            aktivitas jasmani
- rx.y        hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani

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

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 3 Depok Kabupaten Sleman yang beralamat di Sopalan, Krodan, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55282. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2020.

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

Penelitian ini ada populasi yang akan diteliti. Arikunto (2010: 173) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan

pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik SMP Negeri 3 Depok Sleman tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 140 peserta didik. Sugiyono (2013: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 3. Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	VII A	34
2	VII B	36
3	VII C	34
4	VII D	36
<b>Jumlah</b>		<b>140</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

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

1. Penggunaan media digital yaitu segala bentuk media yang dapat digunakan untuk proses menyampaikan informasi, sebagai akses untuk pembelajaran, hiburan dan lain-lain. Penggunaan media digital dalam penelitian ini diperoleh angket peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok Sleman. Penggunaan media digital dalam penelitian ini diperoleh dari skor angket yang terdiri dari 22 butir.
2. Aktivitas jasmani yaitu tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh.

Aktivitas jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok Sleman diperoleh dari pengisian angket.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Penelitian membutuhkan sebuah alat ukur atau instrumen untuk mengumpulkan data. Arikunto (2010: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Gutman* dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya (1) dan Tidak (0).

Instrumen dalam penelitian ini telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Soni Nopembri, Ph.D.. Instrumen ini menggunakan modifikasi instrumen yang dibuat oleh Privindo Meiditya Pratama (2020) yang di modifikasi. Tujuan dari modifikasi instrumen tersebut dikarenakan perbedaan jenjang sekolah. Sehingga peneliti memutuskan untuk memodifikasi beberapa soal dari angket tersebut. Kisi-kisi instrumen penggunaan media digital dan aktivitas jasmani disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen**

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

(Sumber: Privindo Meiditiya Pratama, 2020)

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

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

- a. Memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai tata cara pengisian angket.
- b. Angket dibagikan kepada peserta didik dengan bentuk *url* ([bit.ly/smpn3depoksleman](http://bit.ly/smpn3depoksleman)) yang akan digunakan dalam membuka angket.
- c. Ketika pengisian angket peneliti menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai, sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya.
- d. Setelah peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan di SMP Negeri 3 Depok dengan 32 peserta didik secara acak guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Arikunto (2010: 92), menyatakan bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen:

### **1. Uji Validitas**

Sebuah instrumen harus memiliki validitas yang tinggi. Arikunto (2010: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan

atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2010: 46). Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Penggunaan Media Digital**

<b>Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel (df 32;5%)</b>	<b>Keterangan</b>
<b>01</b>	0,868	0,339	Valid
<b>02</b>	0,607	0,339	Valid
<b>03</b>	0,594	0,339	Valid
<b>04</b>	0,748	0,339	Valid
<b>05</b>	0,748	0,339	Valid
<b>06</b>	0,417	0,339	Valid
<b>07</b>	0,510	0,339	Valid
<b>08</b>	0,868	0,339	Valid
<b>09</b>	0,607	0,339	Valid
<b>10</b>	0,594	0,339	Valid
<b>11</b>	0,868	0,339	Valid
<b>12</b>	0,607	0,339	Valid
<b>13</b>	0,594	0,339	Valid
<b>14</b>	0,868	0,339	Valid
<b>15</b>	0,868	0,339	Valid
<b>16</b>	0,607	0,339	Valid
<b>17</b>	0,594	0,339	Valid
<b>18</b>	0,748	0,339	Valid
<b>19</b>	0,868	0,339	Valid
<b>20</b>	0,600	0,339	Valid
<b>21</b>	0,748	0,339	Valid
<b>22</b>	0,868	0,339	Valid
<b>23</b>	0,607	0,339	Valid
<b>24</b>	0,748	0,339	Valid

Berdasarkan hasil uji coba pada instrumen penggunaan media digital, menunjukkan bahwa dari 24 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (df 32).

**Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Aktivitas Jasmani**

<b>Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel (df 32;5%)</b>	<b>Keterangan</b>
01	0,587	0,339	Valid
02	0,612	0,339	Valid
03	0,716	0,339	Valid
04	0,850	0,339	Valid
05	0,716	0,339	Valid
06	0,461	0,339	Valid
07	0,513	0,339	Valid
08	0,850	0,339	Valid
09	0,587	0,339	Valid
10	0,612	0,339	Valid
11	0,850	0,339	Valid
12	0,587	0,339	Valid
13	0,612	0,339	Valid
14	0,850	0,339	Valid

Berdasarkan hasil uji coba pada instrumen aktivitas jasmani, menunjukkan bahwa dari 14 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (df 32).

## **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas**

<b>No</b>	<b>Variabel</b>	<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Keterangan</b>
1	Penggunaan Media Digital	0,958	Reliabel
2	Aktivitas Jasmani	0,919	Reliabel

## G. Teknik Analisis Data

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

### 1. Statistik Deskriptif

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

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Widoyoko (2011: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian**

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

(Sumber: Widoyoko, 2011: 238)

Keterangan:

X = rata-rata

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

Sbi	= 1/6 (skor maks ideal – skor min ideal)
Skor maks ideal	= skor tertinggi
Skor min ideal	= skor terendah

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

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

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

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2011: 47). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 16. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

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

### 3. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

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

Keterangan =

X = Variabel Prediktor

Y = Variabel Kriteria

N = Jumlah pasangan skor

$\sum xy$  = Jumlah skor kali x dan y

$\sum x$  = Jumlah skor x

$\sum y$  = Jumlah skor y

$\sum x^2$  = Jumlah kuadrat skor x

$\sum y^2$  = Jumlah kuadrat skor y

$(\sum x)^2$  = Kuadrat jumlah skor x

$(\sum y)^2$  = Kuadrat jumlah skor y

(Sumber: Hadi, 1991: 26)

- Jika nilai  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok Sleman.
- Jika nilai  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok Sleman.

**Tabel 9. Kriteria Nilai Koefisien Korelasi**

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

(Ananda & Fadli, 2018: 136)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, terdiri atas penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Penggunaan Media Digital

Deskriptif statistik data hasil penelitian penggunaan media digital peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok didapat skor terendah (*minimum*) 4,00, skor tertinggi (*maksimum*) 22,00, rerata (*mean*) 13,50, nilai tengah (*median*) 14,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 14,00, *standar deviasi* (SD) 3,22. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Penggunaan Media Digital Peserta Didik  
Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**

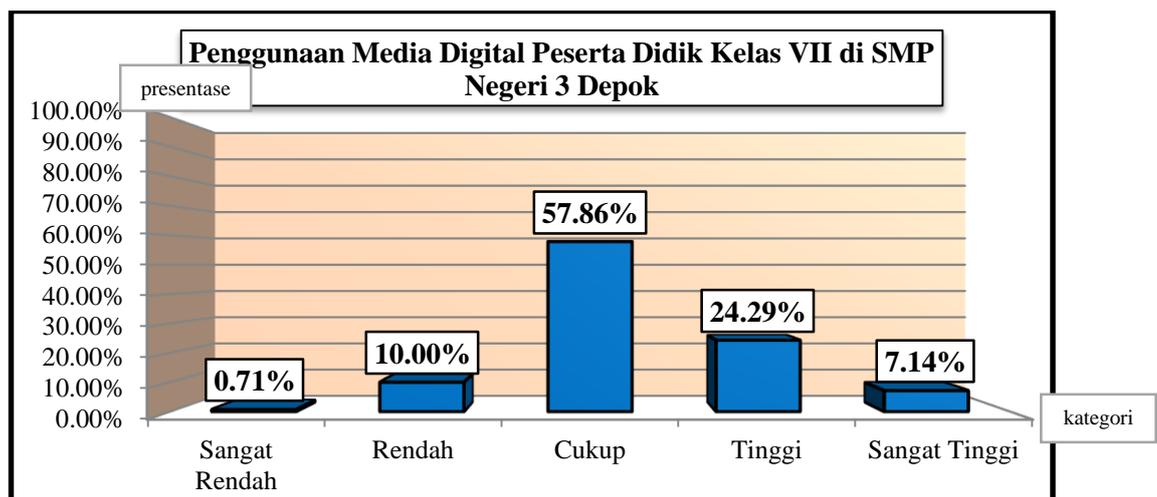
Statistik	
<i>N</i>	140
<i>Mean</i>	13.50
<i>Median</i>	13.00
<i>Mode</i>	14.00
<i>Std, Deviation</i>	3.22
<i>Minimum</i>	4.00
<i>Maximum</i>	22.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, penggunaan media digital peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Digital Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$19 < X$	Sangat Tinggi	10	7.14%
2	$14 < X \leq 19$	Tinggi	34	24.29%
3	$9 < X \leq 14$	Cukup	81	57.86%
4	$4 < X \leq 9$	Rendah	14	10.00%
5	$X \leq 4$	Sangat Rendah	1	0.71%
<b>Jumlah</b>			<b>140</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, penggunaan media digital peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Penggunaan Media Digital Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**

Berdasarkan table 11 dan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa penggunaan media digital peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,71% (1 siswa), “rendah” sebesar 10,00% (14 siswa), “cukup” sebesar 57,86% (81 siswa), “tinggi” sebesar 24,29% (34 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 7,14% (10 siswa). Berdasarkan rata-rata, yaitu 13,50,

penggunaan media digital peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok dalam kategori “cukup”.

### b. Aktivitas Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok didapat skor terendah (*minimum*) 4,00, skor tertinggi (*maksimum*) 2,00, rerata (*mean*) 12,00, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,00, *standar deviasi* (SD) 1,76. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**

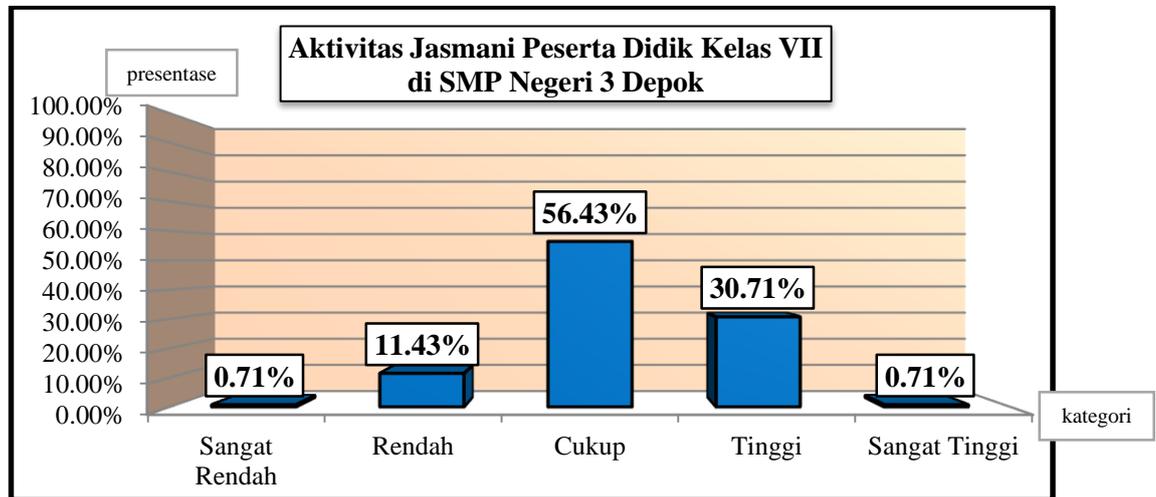
Statistik	
<i>N</i>	140
<i>Mean</i>	7.51
<i>Median</i>	8.00
<i>Mode</i>	7.00
<i>Std, Deviation</i>	1.76
<i>Minimum</i>	2.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$11 < X$	Sangat Tinggi	1	0.71%
2	$8 < X \leq 11$	Tinggi	43	30.71%
3	$5 < X \leq 8$	Cukup	79	56.43%
4	$2 < X \leq 5$	Rendah	16	11.43%
5	$X \leq 2$	Sangat Rendah	1	0.71%
<b>Jumlah</b>			<b>140</b>	<b>100%</b>

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



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

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,71% (1 siswa), “rendah” sebesar 11,43% (16 siswa), “cukup” sebesar 56,43% (79 siswa), “tinggi” sebesar 30,71% (43 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0,71% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,51, aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok dalam kategori “cukup”.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

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

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 14 berikut ini.

**Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Penggunaan Media Digital (X)	0,127	0,05	Normal
Aktivitas Jasmani (Y)	0,112		Normal

Dari tabel 14 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) variabel penggunaan media digital  $p = 0,127 > 0,05$  dan aktivitas jasmani  $p = 0,112 > 0,05$ , jadi, data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 89

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai  $sig > 0,05$  dengan. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 15 berikut ini:

**Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Linieritas**

Hubungan	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,124	0,05	Linier

Dari tabel 15 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*)  $0,124 > 0,05$ . Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 13 halaman 90.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 16 berikut ini. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 91.

**Tabel 16. Koefisien Korelasi Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**

Korelasi	r hitung	r tabel (df 140;0,05)	Sig.	Keterangan
X.Y	-0,561	0,165	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani sebesar -0,561 (arahnya negatif), artinya semakin tinggi penggunaan media digital, maka semakin rendah aktivitas jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 140$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,165. Koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = -0,561 > r_{(0,05)(140)} = 0,165$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ , berarti korelasi tersebut signifikan.  $H_a$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok” diterima.

Besarnya pengaruh (sumbangan efektif) penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) =  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r^2$  sebesar  $0,315 \times 100\%$ , sehingga besarnya sumbangan sebesar 31,50%, sedangkan sisanya sebesar 68,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu pola hidup, faktor lingkungan, dan lain-lain.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok, yaitu dibuktikan dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Penggunaan media digital memberikan sumbangan terhadap aktivitas jasmani sebesar 31,50%. Koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai negatif, artinya semakin tinggi penggunaan media digital, maka semakin rendah aktivitas jasmaninya.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain *game online* maupun *offline*, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya (Yusuf, 2010: 2)

Media digital merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi kepada orang lain. Dengan menggunakan media digital seseorang dapat dengan mudah untuk mengakses segala kebutuhan termasuk dalam mengakses informasi yang terkini. Adapun menurut Rudiyan (2012) 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. Agusta (2016) mengemukakan bahwa “dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki”. Telepon pintar merupakan salah satu bagian dari *gadget*, sehingga dampak yang ditimbulkan akibat dari berbagai jenis *gadget* dengan penggunaan berlebihan akan mengakibatkan efek buruk terhadap individu terutama dalam bidang kesehatan. Pernyataan di atas menjelaskan bahwa memang terdapat hubungan antara penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani sehari-hari.

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

meningkatkan kemampuan kognitif atau kecerdasan. Namun jika bermain *game* dengan berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap otak.

Penggunaan media digital secara berlebih dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan. Pentingnya melakukan aktivitas jasmani sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tubuh tidak rentan sakit. Maka, pentingnya durasi penggunaan media digital dalam sehari-hari perlu diperhatikan karena akan mempengaruhi aktivitas jasmani yang dilakukan.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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

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

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Depok, dengan  $r_{x,y} = -0,561 > r_{(0,05)(140)} = 0,165$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi**

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

1. Bagi peserta didik yang memiliki aktivitas jasmani yang rendah untuk memperbaiki pola hidup dengan mengurangi penggunaan media digital.
2. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang hubungan antara penggunaan media digital dan aktivitas jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

#### **C. Saran**

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

1. Bagi peserta didik yang memiliki aktivitas jasmani rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas jasmaninya, karena aktivitas jasmani banyak manfaat untuk kesehatan.

2. Dapat dilakukan penelitian dengan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Guru PJOK bersama orangtua dapat menghimbau anak didiknya dalam menggunakan media digital untuk dapat digunakan dalam proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3). Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arifianto. (2018). *Praktik Budaya Media Digital dan Pengaruhnya*. Yogyakarta:Aswajaya Pressindo.
- Arikunto (2006) *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktek* : Rineka Cipta – Jakarta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2009). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barakati, D.P. (2013). Dampak Penggunaan Smartphone dengan Pembelajaran Bahasa Inggris (Persepsi Mahasiswa), *Jurnal Elektronik*, 1(1), 3.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Dewdney, A & Ride, P. (2006). *The new media handbook*. London: Routledge.
- Djamarah, S.B. (2006). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gifary, S. (2015). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Perilaku Komunikasi (Studi Pada Pengguna Smartphone di Kalangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom). *Jurnal Sositologi*, 14(2). Retrieved from <http://journals.itb.ac.id/index.php/sostek/article/view/1472/1045>.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hampton, Keith N. (2011). Social networking sites and our lives How people's trusts, personal relationships, and civic and political involvement are connected to their use of social networking sites and other technologies, *Pew Research Center's Internet & American Life Project*. Melalui <<http://pewinternet.org/Reports/2011/Technology-and-social-networks.aspx>>.
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 3(2), 156-163.

- Karman. 2012. Pola penggunaan media digital di kalangan anak dan remaja. *Jurnal Penelitian Pos dan Informatika*. Vol.2: 49.
- Kurniawan, D.E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 3 No. 1.
- Latuheru, John D. (2003). *Media Pengajaran*. Jakarta: Direktorat Jendral.
- Lutan, R. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Nuhan MYG. (2016). Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pendidik Guru Sekolah Dasar*. Vol; 6(5):494–501.
- Palas, M., Marron, E., Viejo, R., & Redolar-Ripoll, D. (2017). Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review. *Cognitive NeuroLab, Faculty of Health Sciences*, Vol 1 Issue 2.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan penjualan melalui social media*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Putri I dan Utami. (2018). “Representasi Anak dalam Media Sosial Youtube (Analisis Semiotika Terhadap Representasi Anak dalam Video Audisi Biskuat Kreasi Semangat di Channel Youtube Biskuat Semangat)”. Departemen Ilmu Komunikasi. Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/8136/cb4ea206a096667aba6cd3bf7d5e8cb697c0.pdf>
- Rudiyana. (2012). Dampak penggunaan smartphone pada perilaku remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Universitas Mulawarman*, Nomor 2 Tahun, 181-190.
- Rustli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Setiawan, W. (2017). Era Digital dan Tantangannya. *ISBN. 1-9*.
- Sharen Gifary dan Iis Kurnia N. (2015). Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Sositologi*, 14(2), 170.
- Siti Hanifah. (2015). *Analisis V02 Max Siswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember*. *Jurnal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*. 1, 3-4.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutri. (2014). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa*. Surakarta: UMS Press.

- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat aktifitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Widoyoko, E.P. (2011). *evaluasi program pembelajaran; panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Nomor : 141/UN34.16/PP.01/2020

18 Februari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMP NEGERI 3 DEPOK  
Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta

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

Nama : Sofiana Nur Itsnaini  
NIM : 16601241113  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN  
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 DEPOK  
Waktu Penelitian : 20 Februari - 6 Maret 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

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

Silahkan menulisi huruf  
Bp. Ardma P, Nid  
Senin 20 Dabhi

25-2-2020

2020

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 3 DEPOK  
Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282  
Telepon ( 0274 )885664,Faksimile ( 0274 ) 885664

### SURAT KETERANGAN

No : 423.4/ 034

Saya,yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Darto, S.Pd  
NIP : 19701215 199702 1 001  
Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sofiana Nur Itsnaini  
NIM : 16601241113  
Perguruan Tinggi : UNY  
Fakultas/Prodi : PJKR

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian Skripsi di SMP Negeri 3 Depok Sleman pada bulan Februari dengan judul "**Hubungan Antara Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Depok**"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 02 Maret 2020  
Kepala Sekolah



Lampiran 3. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : *Sofiana Nur Isnaini*  
 NIM : *16601241113*  
 Program Studi : *PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)*  
 Pembimbing : *Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	2 februari 2020	- Peran Peran - Tema kesehatan	<i>[Signature]</i>
2	20 februari 2020	Bab I - III	<i>[Signature]</i>
3	23 Feb 2020	Revisi Bab 1-3	<i>[Signature]</i>
4.	25 feb 2020	Uji Pustaka	<i>[Signature]</i>
5	26 feb 2020	Instrumen	<i>[Signature]</i>
6	28 mei 2020	Bab 3 IV Bab 4 V	<i>[Signature]</i>
7	18 juni 2020	Bab V	<i>[Signature]</i>
8	17 juli 2020	Susunan bab Daftar isi	<i>[Signature]</i>

Ketua Jurusan POR,

*[Signature]*

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



## Lampiran 4. Angket Media Digital dan Aktivitas Jasmani

### **Angket Penelitian**

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

#### **Petunjuk Pengisian:**

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

#### **A. Identitas Diri**

Nama :.....

Jenis Kelamin :.....

Usia :.....

Kelas :.....

BB(kg) :.....

TB(cm) :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?
  - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
  - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
  - c. Rp. 11.000 – RP. 15.000
  - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
  - e.  $\geq$  Rp. 20.000
2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
  - a. Sekolah Dasar sederajat
  - b. SLTP sederajat
  - c. SLTA sederajat
  - d. D1/D2/D3
  - e. S1
  - f. S2/S3 sederajat
3. Apa pekerjaan orang tua anda :
  - a. PNS
  - b. Wiraswasta
  - c. Karyawan
  - d. Buruh
  - e. Tidak bekerja
4. Letak geografi tempat tinggal anda :
  - a. Dataran tinggi
  - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal anda :
  - a. Perkotaan
  - b. Pinggir kota
  - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama :
  - a. Orang tua kandung
  - b. Kakek atau nenek
  - c. Kerabat atau saudara
  - d. Orang tua wali (\_\_\_\_\_)

e. Lainnya (\_\_\_\_\_)

## B. Penggunaan Media Digital

No	Pernyataan	Jawaban	
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, dan lainnya).	Ya	Tidak
4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital	Ya	Tidak
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). untuk bertukar informasi dengan teman	Ya	Tidak
6	Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.	Ya	Tidak
7	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari	Ya	Tidak
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
9	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.	Ya	Tidak
10	Saya belajar melalui media digital.	Ya	Tidak

11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartpone) saat jam pelajaran.	Ya	Tidak
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	Ya	Tidak
13	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran	Ya	Tidak
14	Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah	Ya	Tidak
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
19	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online	Ya	Tidak
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh	Ya	Tidak
21	Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang	Ya	Tidak

22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan	Ya	Tidak
23	Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
24	Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari	Ya	Tidak

### C. Aktifitas Jasmani

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

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

Petunjuk:

- Berikanlah tanda silang (X) pada kolom di samping.
- Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.

39	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>ringan</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				

	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)				
	Memasak				
	Belajar				
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)				
	Lainnya:.....				
40	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>sedang</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Jogging				
	Lompat tali				
	Lainnya:.....				
41	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas <b>berat</b> berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan Cepat				
	Sepak Bola				
	Futsal				
	Voli				
	Bulu Tangkis				
	Basket				
	Tenis meja/lapangan				
	Bermain Kasti/baseball/softball				
	Bela diri (sperti: pencak silat, karate, taekwondo)				
	Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)				
	Lainnya:.....				

Lampiran 5. Data Uji Coba

VARIABEL PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL

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

16	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0
17	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
18	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5
19	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	16
20	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	6
21	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	10
22	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	10
23	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
24	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	18
25	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	15
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
31	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	10
32	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23

VARIABEL AKTIVITAS JASMANI

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

26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
31	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	6
32	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13

## Lampiran 6. Pengisian Google Form

Timestamp	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	1. Berapa rata-rata uang / 2. Apa
29/02/2020 8:36:10	DAVIN BUDI ELSANDRO LAKI LAKI		13 Tahun	Kelas VII	59	180	c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000 e. S1 s
29/02/2020 8:36:26	FATIMAH NUR HIDAYAH		16 13 Tahun	Kelas VII	30	135	d. Rp. 16.000 – Rp. 20.000 c. SLT/
29/02/2020 8:36:46	ADITYA PAMUNGKAS	Laki laki	13 Tahun	Kelas VII	49	158	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 e. S1 s
29/02/2020 8:37:20	NISRINA IVANA PUTRI	Perempuan	13 Tahun	Kelas VII	45	149	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 d. D1/E
29/02/2020 8:37:59	HANA MAESI LAVADIYAI	Perempuan	13 Tahun	Kelas VII	35	154	c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000 c. SLT/
29/02/2020 8:38:15	ARDITA PINASTI	Perempuan	13 Tahun	Kelas VII	60	155	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 c. SLT/
29/02/2020 8:38:21	JASON GABRIEL DWI JL LAKI-LAKI		13 Tahun	Kelas VII	53	135	e. ≥ Rp. 21.000 f. S2/S
29/02/2020 8:38:28	DEXA AL FAEYZA REYV LAKI LAKI		13 Tahun	Kelas VII	68	156	c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000 e. S1 s
29/02/2020 8:38:32	MUHAMMAD NUR FAUZ L		14 Tahun	Kelas VII	48	156	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 c. SLT/
29/02/2020 8:38:37	GHIFFARI GALIH DWI PUJ LAKI-LAKI		13 Tahun	Kelas VII	74	162	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 e. S1 s
29/02/2020 8:38:39	YOHANES WIDDY SRI N. Laki - laki		13 Tahun	Kelas VII	38	156	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 e. S1 s
29/02/2020 8:38:40	ARVEY ALFA PADANTY LAKI-LAKI		13 Tahun	Kelas VII	50	148	c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000 c. SLT/
29/02/2020 8:38:40	DWINDA FANISSA ANGG PEREMPUAN		13 Tahun	Kelas VII	68	153	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 c. S2/S
29/02/2020 8:38:41	SAFITRI AZZAHRA	PEREMPUAN	13 Tahun	Kelas VII	36	151	e. ≥ Rp. 21.000 d. D1/E
29/02/2020 8:38:43	ARYA DAVID A	Laki-laki	13 Tahun	Kelas VII	59	154	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 e. S1 s
29/02/2020 8:39:07	TANAYA NAJILINA GHAS	Perempuan	13 Tahun	Kelas VII	43	157	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 c. S2/S
29/02/2020 8:39:08	IRSA LINTANG MEIDAWI PEREMPUAN		13 Tahun	Kelas VII	60	165	c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000 c. S2/S
29/02/2020 8:39:11	ANANDO DIKKA PRATAJ LAKI LAKI		13 Tahun	Kelas VII	35	165	a. Rp. 0 – Rp. 5.000 b. SLT/
29/02/2020 8:39:18	Muhammad Syahrul Ghul Laki Laki		13 Tahun	Kelas VII	53	167	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 c. SLT/
29/02/2020 8:39:38	ALYA RACHMAWATI	Perempuan	13 Tahun	Kelas VII	53	149	b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000 c. SLT/
29/02/2020 8:39:55	FAIZAH TRI HASTUTI	Perempuan	13 Tahun	Kelas VII	36	145	c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000 a. Seku-

Lampiran 7. Data Penelitian Penggunaan Media Digital

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

15	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	5
16	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
17	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	3
18	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	5
19	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	5
20	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	4
21	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	9
22	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	4
23	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	3
24	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	3
25	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
26	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1
27	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	4
28	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	5
29	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	4
30	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	2

3 1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	9
3 2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1 5
3 3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1 9
3 4	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2 0
3 5	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1 4
3 6	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1 0
3 7	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1 5
3 8	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1 6
3 9	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1 0
4 0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1 3
4 1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1 2
4 2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1 4
4 3	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1 4
4 4	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1 1
4 5	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2 0
4 6	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1 3

47	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1		
48	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1		
49	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	6		
50	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	4		
51	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4		
52	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	20		
53	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	6	
54	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	3	
55	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	2	
56	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	6	
57	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	3	
58	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	2	
59	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	5	
60	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	3	
61	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
62	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	8	

63	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	4
64	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	4
65	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	9	
66	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	3
67	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	6
68	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1
69	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	5
70	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
71	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	5
72	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4
73	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	4
74	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	4
75	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	2
76	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
77	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3
78	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	3

7 9	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	2					
8 0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	4					
8 1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1					
8 2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	6				
8 3	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6				
8 4	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	8					
8 5	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	2				
8 6	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	4			
8 7	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1			
8 8	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0		
8 9	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7		
9 0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	4	
9 1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	7	
9 2	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
9 3	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	4
9 4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3

95	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	3
96	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	5
97	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	2
98	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	4	
99	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1
100	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	3
101	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	4
102	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	6
103	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	8
104	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	3
105	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	7	
106	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	7
107	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	20

1 0 8	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
1 0 9	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	4
1 1 0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
1 1 1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	4
1 1 2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9
1 1 3	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1
1 1 4	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	2
1 1 5	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9
1 1 6	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	9
1 1 7	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	6
1 1 8	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	5

1 1 9	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
1 2 0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2 0
1 2 1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1 3
1 2 2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1 5
1 2 3	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1 4
1 2 4	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 9
1 2 5	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1 9
1 2 6	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1 3
1 2 7	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1 2
1 2 8	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2 0
1 2 9	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1 6

1 3 0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	
1 3 1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	
1 3 2	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	3	
1 3 3	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	
1 3 4	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	3	
1 3 5	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	4	
1 3 6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4
1 3 7	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	
1 3 8	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2
1 3 9	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	9	
1 4 0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	3

Lampiran 8. Data Penelitian Aktivitas Jasmani

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	$\Sigma$
1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
2	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9
3	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	6
4	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	9
5	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	7
6	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	8
7	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
8	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
9	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	7
10	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	7
11	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	9
12	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
13	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
14	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
15	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
16	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	9
17	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	8
18	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	8
19	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
20	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9
21	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	9
22	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
23	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6

24	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	7
25	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
26	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	8
27	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8
28	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
29	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	7
30	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6
31	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8
32	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
33	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	7
34	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
35	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4
36	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	9
37	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	8
38	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	6
39	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	9
40	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	6
41	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	6
42	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9
43	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	6
44	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	8
45	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4
46	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9
47	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7
48	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	8

49	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7
50	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
51	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
52	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5
53	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	6
54	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	7
55	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9
56	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	7
57	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
58	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8
59	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
60	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9
61	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	7
62	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	6
63	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	8
64	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	9
65	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11
66	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	6
67	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	8
68	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10
69	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7
70	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	10
71	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
72	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	5
73	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8

74	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	9
75	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
76	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	7
77	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
78	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
79	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	8
80	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	7
81	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8
82	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5
83	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
84	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	8
85	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	7
86	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
87	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10
88	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	5
89	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
90	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	9
91	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	7
92	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	8
93	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	7
94	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9
95	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	8
96	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6
97	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6
98	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	11

99	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9
100	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	9
101	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	7
102	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
103	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	8
104	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8
105	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10
106	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	7
107	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	7
108	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	7
109	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
110	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10
111	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9
112	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
113	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	8
114	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9
115	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6
116	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9
117	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	6
118	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	6
119	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6
120	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5
121	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	9
122	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7
123	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9

124	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	5
125	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	7
126	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	8
127	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
128	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5
129	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
130	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	9
131	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10
132	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	6
133	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	8
134	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	9
135	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	9
136	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	8
137	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9
138	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	9
139	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	10
140	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	9

Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas

VARIABEL PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	30.3438	232.233	.868	.746
VAR00002	30.1562	236.652	.607	.751
VAR00003	29.9375	239.609	.594	.754
VAR00004	30.0625	235.609	.748	.750
VAR00005	30.0625	235.609	.748	.750
VAR00006	30.1875	239.319	.417	.755
VAR00007	30.5625	238.770	.510	.754
VAR00008	30.3438	232.233	.868	.746
VAR00009	30.1562	236.652	.607	.751
VAR00010	29.9375	239.609	.594	.754
VAR00011	30.3438	232.233	.868	.746
VAR00012	30.1562	236.652	.607	.751
VAR00013	29.9375	239.609	.594	.754
VAR00014	30.3438	232.233	.868	.746
VAR00015	30.3438	232.233	.868	.746
VAR00016	30.1562	236.652	.607	.751
VAR00017	29.9375	239.609	.594	.754
VAR00018	30.0625	235.609	.748	.750
VAR00019	30.3438	232.233	.868	.746
VAR00020	30.0938	237.249	.600	.752
VAR00021	30.0625	235.609	.748	.750
VAR00022	30.3438	232.233	.868	.746
VAR00023	30.1562	236.652	.607	.751
VAR00024	30.0625	235.609	.748	.750
Total	15.4062	61.475	1.000	.958

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	24

## VARIABEL AKTIVITAS JASMANI

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	17.0312	73.644	.587	.750
VAR00002	16.8125	75.060	.612	.755
VAR00003	16.9375	73.157	.716	.747
VAR00004	17.2188	71.209	.850	.739
VAR00005	16.9375	73.157	.716	.747
VAR00006	17.0625	74.577	.461	.754
VAR00007	17.4375	74.641	.513	.754
VAR00008	17.2188	71.209	.850	.739
VAR00009	17.0312	73.644	.587	.750
VAR00010	16.8125	75.060	.612	.755
VAR00011	17.2188	71.209	.850	.739
VAR00012	17.0312	73.644	.587	.750
VAR00013	16.8125	75.060	.612	.755
VAR00014	17.2188	71.209	.850	.739
Total	8.8438	19.684	1.000	.919

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	14

Lampiran 10. Tabel r *Product Moment*

<b>Tabel r <i>Product Moment</i></b>											
<b>Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)</b>											
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
<b>15</b>	<b>0.482</b>	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 11. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani
N	Valid	140	140
	Missing	0	0
Mean		13.50	7.51
Median		13.00	8.00
Mode		14.00	7.00
Std. Deviation		3.22	1.76
Minimum		4.00	2.00
Maximum		22.00	12.00
Sum		1890.00	1052.00

**Penggunaan Media Digital**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	4	1	.7	.7	.7	
	7	2	1.4	1.4	2.1	
	8	5	3.6	3.6	5.7	
	9	7	5.0	5.0	10.7	
	10	5	3.6	3.6	14.3	
	11	17	12.1	12.1	26.4	
	12	12	8.6	8.6	35.0	
	13	22	15.7	15.7	50.7	
	14	25	17.9	17.9	68.6	
	15	14	10.0	10.0	78.6	
	16	11	7.9	7.9	86.4	
	17	3	2.1	2.1	88.6	
	18	2	1.4	1.4	90.0	
	19	4	2.9	2.9	92.9	
	20	8	5.7	5.7	98.6	
	21	1	.7	.7	99.3	
	22	1	.7	.7	100.0	
	Total		140	100.0	100.0	

**Aktivitas Jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	.7	.7	.7
	3	2	1.4	1.4	2.1
	4	5	3.6	3.6	5.7
	5	9	6.4	6.4	12.1
	6	18	12.9	12.9	25.0
	7	32	22.9	22.9	47.9
	8	29	20.7	20.7	68.6
	9	30	21.4	21.4	90.0
	10	10	7.1	7.1	97.1
	11	3	2.1	2.1	99.3
	12	1	.7	.7	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

Lampiran 12. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani
N		140	140
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	13.5000	7.5143
	Std. Deviation	3.21753	1.76083
Most Extreme Differences	Absolute	.124	.135
	Positive	.124	.099
	Negative	-.088	-.135
Kolmogorov-Smirnov Z		1.467	1.599
Asymp. Sig. (2-tailed)		.127	.112
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Jasmani	Between	(Combined)	180.784	16	11.299	5.555	.000
* Penggunaan	Groups	Linearity	135.764	1	135.764	66.746	.000
Media Digital		Deviation from Linearity	45.020	15	3.001	1.476	.124
	Within Groups		250.188	123	2.034		
	Total		430.971	139			

Lampiran 14. Uji Korelasi

**Correlations**

		Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani
Penggunaan Media Digital	Pearson Correlation	1	-.561**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	-.561**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

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

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.561 <sup>a</sup>	.315	.310	1.46260

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Digital

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	135.764	1	135.764	63.465	.000 <sup>a</sup>
	Residual	295.208	138	2.139		
	Total	430.971	139			

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Digital

b. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

Lampiran 15. Data Uji Coba

VARIABEL PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL

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





18	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4
19	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
20	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3
21	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
22	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	6
23	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12
24	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10
25	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
31	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	6
32	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



a. Pengisian angket kelas VII A



b. Pengisian angket kelas VII A



c. Pengisian angket kelas VII B



d. Pengisian angket kelas VII B



e. Pengisian angket kelas VII C



f. Pengisian angket kelas VII C



g. Pengisian angket kelas VII D



h. Peserta didik yang asik bermain *game* yang menggunakan *gadget*