

**DAMPAK PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI
SMAN 1 NGAGLIK TAHUN AJARAN 2024-2025**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
KINKIN KHUSNUL YAQIN
NIM 20601244103

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

**DAMPAK PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP
AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI
SMAN 1 NGAGLIK TAHUN AJARAN 2024-2025**

Kinkin Khusnul Yaqin
20601244103

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri enam kelas. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 178 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen non-tes berupa kuisioner. Instrumen non-tes telah melalui validasi isi serta *expert judgement* menggunakan nilai *signifikansi* dan reliabilitas menggunakan koefisien *alpha cronbach*. Teknis analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif berpatokan pada Penilaian Acuan Patokan (PAP).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani dapat disimpulkan bahwa peserta didik XI SMA Negeri 1 Ngaglik pada kategori sangat kurang sebanyak 5% (9 peserta didik) kemudian kategori kurang sebanyak 25% (45 peserta didik), kategori cukup sebanyak 42% (75 peserta didik), kategori baik sebanyak 22% (38 peserta didik) serta kategori sangat tinggi sebanyak 6% (11 peserta didik) dari jumlah keseluruhan responden yang mengisi kuisioner. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik tergolong pada kategori cukup mengenai dampak positif dan negatif dalam penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani yakni sebanyak 42% (75 peserta didik).

Kata Kunci: *smartphone*, aktivitas jasmani

**EFFECT OF THE USE OF SMARTPHONE TOWARDS PHYSICAL
ACTIVITIES OF ELEVENTH GRADE STUDENTS OF SMAN 1 NGAGLIK
IN 2024-2025 SCHOOL YEAR**

Kinkin Khusnul Yaqin
20601244103

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of the use of smartphone towards the physical activity of eleventh grade students of SMA Negeri 1 Ngaglik (Ngaglik 1 High School).

This research used a descriptive quantitative design. The research population was all eleventh grade students of SMA Negeri 1 Ngaglik in 2024/2025 school year consisted of six classes. The number of respondents in this research was for about 178 students. The research method used a survey with data collection using a questionnaire. The sampling technique used total sampling. The instruments in this research were non-test instruments in the form of questionnaires and non-test instruments had been through content validation and expert judgment using significance values and reliability using the Cronbach alpha coefficient. The data analysis technique used quantitative descriptive based on the Benchmark Reference Assessment (PAP).

The research findings reveal that the effect of the use of smartphone towards the physical activity can be concluded that eleventh grade students of SMA Negeri 1 Ngaglik in the very poor category at 5% (9 students), in the poor category at 25% (45 students), in the moderate category at 42% (75 students), in the good category at 22% (38 students), and in the very good category at 6% (11 students) of the total number of respondents who filled out the questionnaire. Thus it can be concluded that most students are in the moderate category regarding the positive and negative impacts of the use of smartphone towards physical activity, at 42% (75 students).

Keywords: smartphone, physical activity

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kinkin Khusnul Yaqin
NIM : 20601244103
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik
Tahun Ajaran 2024-2025

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

Yogyakarta, 16 Agustus 2024
Yang menyatakan,

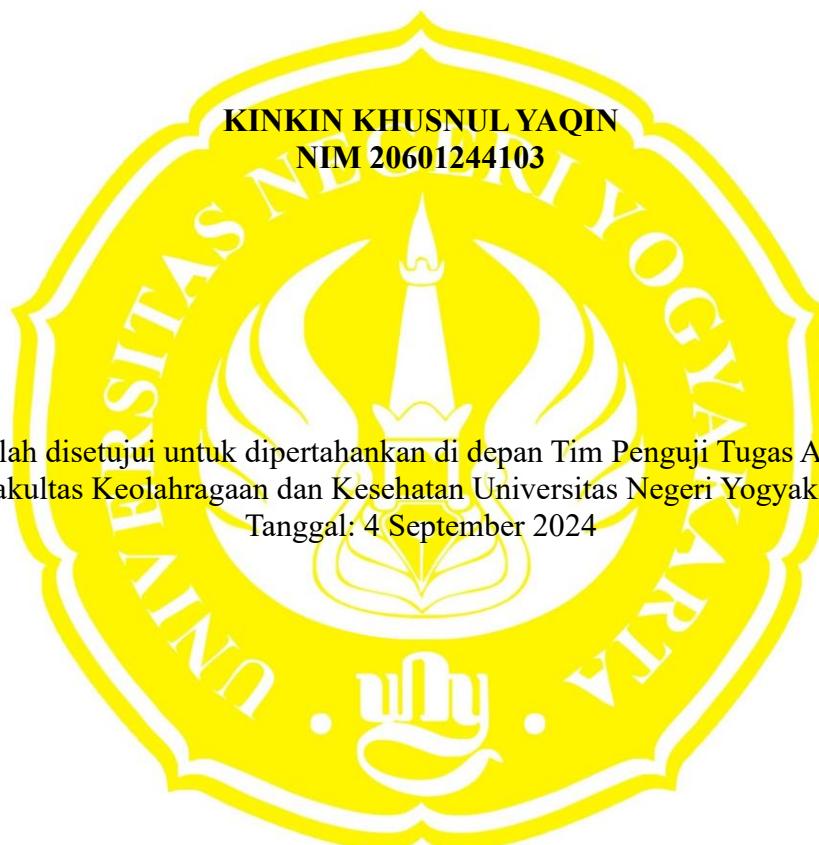


Kinkin Khusnul Yaqin
20601244103

LEMBAR PERSETUJUAN

DAMPAK PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 1 NGAGLIK TAHUN AJARAN 2024-2025

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 4 September 2024

Koordinator Prodi PJKR

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Dosen Pembimbing

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or.
NIP. 19810125 200604 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

DAMPAK PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS
JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 1 NGAGLIK
TAHUN AJARAN 2024-2025

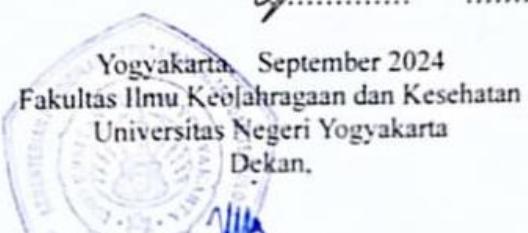


Danang Pujo Broto, M.Or.
Sekretaris Tim Penguji

 17/9/24

Dr. Ngatman, M.Pd.
Penguji Utama

 19/9/24



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

MOTTO

“Semua itu sudah tertakar dan tidak akan tertukar”

(Ken)

HALAMAN PERSEEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Mom Iis Khoeriyah n Dad Rahmat Azis, bro udin, sis ai, sis upi, sis ateu n sis tata, ua latief, mas agus, teh noor serta semua keluarga besar saya yang selalu mendoakan dan mensupport kepada saya, saya ucapkan terimakasih banyak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa ta’ala atas karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul ‘‘Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik’’ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan FIKK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
2. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd., Jas. M.Or. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) dan sekaligus validator instrumen, yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.
3. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS).
4. Bapak Dr. Drs. Amat Komari M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat, nasihat, dan motivasi selama perkuliahan.

5. Kepala Sekolah, Bapak Titus, Ibu Wahyu Murti Nur dan semua Guru SMA Negeri 1 Ngaglik yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNY yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Teman-teman PJKR E 2020, teman-teman PK dan teman-teman KKN, yang sudah seperti keluarga sendiri dan selalu memberikan dukungan satu sama lain.
8. Semua pihak, yang telah membantu kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telag diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 16 Agustus 2024
Penulis,



Kinkin Khusnul Yaqin
20601244103

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	.i
ABSTRAK.....	.ii
<i>ABSTRACT</i>iii
SURAT PERNYATAANiv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	.v
LEMBAR PENGESAHANvi
MOTTO.....	.vii
HALAMAN PERSEEMBAHANviii
KATA PENGANTAR.....	.ix
DAFTAR ISIxi
DAFTAR TABEL.....	.xii
DAFTAR GAMBARxiii
DAFTAR LAMPIRANxiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. <i>Smartphone</i>	9
2. Aktivitas Jasmani	17
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional Variabel	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	31
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	34
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Anak.....	13
Tabel 2. Populasi Penelitian	30
Tabel 3. Kisi-kisi Kuisioner	33
Tabel 4. Klasifikasi Jawaban Skala Likert	34
Tabel 5. Hasil Validitas Coba Instrumen.....	35
Tabel 6. Hasil Validitas Kedua	36
Tabel 7. Reliabilitas Kuisioner.....	37
Tabel 8. Ketentuan Pengubahan Nilai Kualitatif-Kuantitatif.....	39
Tabel 9. Skor Kategori	39
Tabel 10. Analisis Statistik Deskriptif Keseluruhan	41
Tabel 11. Deskripsi Data Kuisioner	41
Tabel 12. Analisis Deskriptif Dampak Positif.....	43
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Dampak Positif	43
Tabel 14. Analisis Deskriptif Dampak Negatif	45
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Dampak Negatif.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir	28
Gambar 2. Diagram Batang Keseluruhan	42
Gambar 3. Diagram Batang Dampak Positif.....	44
Gambar 4. Diagram Batang Dampak Negatif.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Uji Instrumen	57
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Penelitian.....	59
Lampiran 4. Surat Keputusan Pembimbing	60
Lampiran 5. Kartu Bimbingan	61
Lampiran 6. Surat Validasi Instrumen.....	62
Lampiran 7. Kisi-Kisi Kuisioner Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Aktivitas Jasmani	63
Lampiran 8. Kuisioner Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Aktivitas Jasmani.....	64
Lampiran 9. Analisis Validitas Kuisioner Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Aktivitas Jasmani.....	69
Lampiran 10. Analisis Reliabilitas Kuisioner Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Aktivitas Jasmani.....	71
Lampiran 11. Analisis Deskriptif	72
Lampiran 12. Data Mentah Penelitian	71
Lampiran 13. Data Keseluruhan Penelitian Kuisioner Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Aktivitas Jasmani	81
Lampiran 14. Data Dampak Positif dan Negatif.....	86
Lampiran 15. Dokumentasi.....	96

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada kehidupan sehari-hari *smartphone* telah digunakan untuk menunjang berbagai aktivitas salah satunya dalam proses pembelajaran di sekolah. *Smartphone* adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang merujuk pada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis (Rahardian dkk, 2021, p. 234). Lebih lanjut saat ini tidak sedikit remaja atau anak-anak sudah menggunakan *smartphone* yang berisi aplikasi atau *software* yang beberapa isinya diciptakan khusus untuk kalangan orang tua dan dewasa. Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya (Astuti, 2023, p. 40).

Tidak bisa dipungkiri perkembangan teknologi pada zaman sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Indonesia merupakan salah satu negara yang turut serta dalam kemajuan teknologi dan informasi tersebut. Lingkungan sekolah sekarang ini umumnya para peserta didik dapat menggunakan teknologi informasi seperti *smartphone*, komputer dan

sebagainya. Berdasarkan hal tersebut para peserta didik yang seharusnya menggunakan TI (Teknologi Informasi) untuk perkembangan ilmu pengetahuan di salah satu bidang yang harus mereka tekuni, menjadikan para peserta didik menyalahgunakan pemakaian TI (Teknologi Informasi) seperti bermain game, atau membuka akun yang tidak terlalu penting, sehingga hal tersebut menjadikan kebiasaan tanpa mempedulikan aktivitas fisik setiap harinya (Sepriani dkk, 2023, p. 95).

Di era globalisasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, penyebaran informasi serta akses telekomunikasi semakin lebih cepat dan mudah. Tidak dapat dipungkiri hal tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung mempunyai dampak bagi masyarakat, baik itu berdampak positif ataupun negatif. Dampak tersebut tidak terbatas terhadap kalangan tertentu saja, namun telah meluas ke semua kalangan. Masalah seperti ini sudah meluas di kalangan peserta didik, dimana kenyataan yang ada gaya hidupnya kurang aktif, cenderung malas melakukan gerak atau aktivitas jasmani baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Salah satu alasan yang menonjol yaitu dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menjadi salah satu faktor penyebabnya, contoh peserta didik sering melakukan atau menggunakan internet seperti bermain game online dan semacamnya hingga larut malam tanpa melihat sisi negatifnya ketika menggunakannya terlalu lama atau kata lain tidak membatasi waktu (Sepriani dkk, 2023, p. 96).

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan yang berupaya menggali potensi yang ada pada diri peserta didik untuk dapat mencapai keterampilan yang optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah PJOK. Berdasarkan pendapat Pemendiknas Nomor 22 tahun 2016 tentang tujuan Pendidikan jasmani dinyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat membantu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Namun, pendidikan jasmani juga diharapkan mampu berkontribusi positif pada kesehatan jasmani dan rohani peserta didik (Ardha dkk., 2018). Aktivitas jasmani merupakan aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Semua aktivitas manusia yang di lakukan sehari-hari merupakan gerak tubuh yang membutuhkan energi salah satunya aktivitas jasmani yang ada di sekolah.

Penggunaan *smartphone* dalam dunia pendidikan memiliki peranan yang penting salah satunya dapat menunjang proses pembelajaran yang

lebih inovatif. Pendidik dan peserta didik dituntut untuk menguasai *smartphone* dalam proses pembelajaran baik di rumah maupun di sekolah. Namun hadirnya *smartphone* juga memiliki dampak negatif dalam dunia pendidikan apabila digunakan secara berlebihan.

Kenyataannya, peserta didik lebih mengutamakan bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial dari pada melakukan aktivitas-aktivitas fisik seperti bermain dengan temannya karena mereka merasa nyaman dengan aplikasi yang ada pada *smartphone*. Dampak adanya teknologi seperti *smartphone* membawa pengaruh bagi peserta didik seperti malas bergerak, sehingga menyebabkan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga berkurang. Kebanyakan remaja saat ini hanya berdiam diri bermain *smartphone* sehingga aktivitas fisik berkurang dan kebugaran jasmani menurun. Hal ini didukung menurut pendapat (Sari, 2016, p. 75) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* bisa dikatakan dengan intensitas tinggi apabila menggunakan lebih dari 120 menit per hari dan dalam setiap kesempatan menggunakan kurang lebih 75 menit intensitas penggunaan 2-3 kali atau bahkan lebih. Berdasarkan Depdiknas (2000, p. 28) kurangnya gerak atau aktivitas fisik dapat menyebabkan kebugaran jasmani menurun sehingga menimbulkan tubuh cepat lelah. Kebiasaan peserta didik dalam menggunakan *smartphone* yang berlebihan tentu berdampak tidak baik bagi kesehatan mental maupun dari segi aktivitas fisik. Mereka hanya merasakan kesenangan tanpa mempedulikan

kesehatannya. Sehingga aktivitas jasmani peserta didik bisa dikatakan berkurang.

Hasil penelitian (Roesy & Pandji, 2014) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak-anak usia dini dapat memberikan dampak kepada interaksi anak dengan orang tua dan lingkungannya. Blais (2007) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget pada remaja dan anak-anak salah satunya berdampak pada kemampuannya untuk bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulan di masyarakat. Kemudian berdasarkan Haryanto dkk (2015) siswa lebih memilih gadget dari pada berinteraksi dengan siswa baru, kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dampak negatif dari penggunaan gadget adalah siswa menjadi lupa waktu dan beraktivitas lainnya.

Rendahnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Hal tersebut berdasarkan hasil survei dan wawancara dengan salah satu guru PJOK yang dilakukan peneliti kepada peserta didik di SMA Negeri 1 Ngaglik menyatakan bahwa peserta didik kelas XI memiliki kondisi kebugaran fisik yang baik namun ketika terdapat waktu luang peserta didik cenderung bermain dengan *smartphone*. Saat ini penggunaan *smartphone* penting dalam menunjang proses pembelajaran, namun kebanyakan peserta didik menghabiskan waktu luang untuk bermain *smartphone* dibandingkan dengan melakukan kegiatan positif seperti aktivitas jasmani.

Sehubungan dengan permasalahan yang telah dipaparkan, maka diperlukan penelitian untuk mengetahui dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengangkat judul “Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Teknologi Informasi dan Komunikasi di Indonesia semakin maju, namun kenyataannya masih banyak yang menyalahgunakan.
2. *Smartphone* memiliki pengaruh yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari peserta didik, namun pada kenyataannya kurang dimanfaatkan dengan baik.
3. *Smartphone* memiliki dampak positif dalam menunjang pembelajaran di sekolah, namun pada kenyataannya masih banyak dampak negatif *smartphone* dalam pembelajaran di sekolah.
4. Aktivitas jasmani merupakan hal yang penting bagi kesehatan peserta didik, namun pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang malas untuk melakukan aktivitas jasmani.
5. Belum diketahui dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik di XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi ruang lingkup masalah penelitian pada Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa baik dampak penggunaan *Smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini terdiri atas manfaat teoritis dan manfaat praktis yakni sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang kesehatan olahraga khususnya untuk mengkaji dampak antara penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas

XI SMA Negeri 1 Ngaglik serta menambah masukan maupun referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai pertimbangan bagi guru untuk lebih memperhatikan peserta didik dalam mengurangi penggunaan *smartphone* dengan memberikan intensitas pembelajaran maupun aktivitas jasmaninya.

b. Bagi Peneliti

Dapat digunakan untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti ketika nanti akan terjun sebagai pendidik khususnya berkaitan dengan dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

c. Bagi Peserta didik

Dapat mengoptimalkan penggunaan positif *smartphone* untuk kegiatan aktivitas jasmani bagi peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik

d. Bagi Sekolah

Memberikan suatu alternatif dalam upaya peningkatan mutu suatu sekolah dengan cara memberikan program aktivitas jasmani yang dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang membuat peserta didiknya tidak malas untuk melakukan aktivitas fisik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Smartphone*

a. Pengertian *Smartphone*

Smartphone adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan penggunaan dan fungsi yang menyerupai komputer. *Smartphone* juga dapat diartikan sebagai telepon yang bekerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem operasi yang menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi. Kemudian, *smartphone* hanyalah merupakan sebuah telepon yang menyajikan fitur canggih seperti surel (surat elektronik), internet dan kemampuan membaca buku elektronik (*e-book*) atau terdapat papan ketik (Kalesaran, dkk, 2017, p. 5).

Smartphone merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. Pebriana (2017, p. 3) menyatakan bahwa *smartphone* adalah sebuah istilah yang berasal dari Bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Salah satu hal yang membedakan *smartphone* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan” artinya, dari hari ke hari *smartphone* selalu

muncul dengan teknologi terbaru membuat hidup manusia menjadi lebih praktis.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, *smartphone* merupakan suatu alat elektronik yang memiliki berbagai layanan fitur canggih seperti aplikasi-aplikasi yang menyajikan teknologi terbaru yang bertujuan untuk membantu hidup manusia menjadi lebih simpel dan praktis.

b. Fungsi *Smartphone*

Mahardika (2020, p. 31) menyatakan bahwa *smartphone* merupakan *cellphone* yang menggabungkan fungsi-fungsi *personal Digital Assistant* (PDA) seperti kalender, *personal schedule*, *address book*, dan memiliki kemampuan untuk mengakses internet, membuka email, membuat dokumen, bermain game, serta membuka aplikasi lainnya. *Smartphone* sekarang sudah memiliki fungsi hampir sama dengan komputer, sehingga pengguna bisa mengubah fungsi *smartphone* tersebut menjadi *mini computer* yang banyak membantu pengguna. Selain itu *smartphone* merupakan alat yang berfungsi sebagai media untuk meningkatkan taraf kemampuan seseorang dan sebagai alat untuk mempermudah pekerjaannya. Fitur *smartphone* dalam dunia bisnis yang lengkap sangat membantu bagi para pebisnis melakukan pekerjaan di satu tempat, dan membuat pekerjaan tersebut selesai dalam waktu yang singkat.

Pemakaian *smartphone* dapat diklasifikasikan secara global, yaitu: 1) *smartphone* bisa dipakai untuk mengumumkan pelajaran, kemajuan, undangan dan sebagai alat pengingat dan bisa memberikan efektifitas terhadap kesulitan waktu dan ekonomi. 2) Memberikan kebebasan untuk membahas pesan pada waktu yang di inginkan ataupun menolak pesan yang tidak disukai. 3) Menghidupkan tali persaudaraan diantara mereka yang berkirim pesan dan *smartphone* bisa membantu komunikasi dengan orang lain. 4) *Smartphone* bisa memberikan dampak kecanduan pemakaian. 5) *Smartphone* bisa dipergunakan untuk mengejutkan orang lain, menteror, menghina orang lain, menjadikan autisme pemakinya, menyia-nyiakan waktu pemakainya. (Indrayani, 2021, p. 5).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *smartphone* atau telepon selular memiliki kemampuan lebih dibandingkan telepon biasa. Salah satunya untuk mengakses internet, yang memberikan banyak manfaat dan kemudahan bagi para pengguna. Namun, dalam penggunaan *smartphone* terdapat dampak baik positif dan juga negatif.

c. Manfaat *Smartphone*

Banyak sekali manfaat yang bisa dirasakan pelajar dengan hadirnya *smartphone*. Hal ini dikarenakan *smartphone* juga merupakan media pembelajaran yang bersifat multimedia, yang

artinya bisa di gunakan untuk berbagai keperluan diantaranya sumber belajar berbasis teknologi. Oka (2017, p. 21) mengatakan bahwa penggunaan multimedia dalam pembelajaran akan berbanding lurus dengan manfaatnya.

Sedangkan berdasarkan pendapat Fenrich (1997) manfaat multimedia yaitu:

- a) Peserta Didik akan terdorong mengejar pengetahuan dan memperoleh umpan balik yang seketika.
- b) Peserta Didik belajar dari tutor yang sabar menyesuaikan diri dengan kemampuan peserta didik.
- c) Belajar kapan saja mereka mau tanpa terikat suatu waktu yang telah di tentukan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat *smartphone* yakni

d. Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Intensitas penggunaan *smartphone* dapat dilihat dari seberapa sering pengguna tersebut menggunakan *smartphone* dalam kesehariannya. Pengguna yang telah ketergantungan dengan *smartphone* akan mempunyai rasa cандu yang membuat sulit meletakan *smartphone* untuk untuk aktivitas di luar rumah. Ferliana (2018, p. 61) menyatakan bahwa anak mulai dapat menggunakan *smartphone* pada usia sekolah dasar, akan tetapi harus memperhatikan durasi penggunaannya.

Sedangkan menurut (Sari, 2016, p. 75) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* bisa dikatakan dengan intensitas tinggi apabila menggunakan lebih dari 120 menit per hari dan dalam setiap kesempatan menggunakan kurang lebih 75 menit intensitas penggunaan 2-3 kali atau bahkan lebih. Selanjutnya, pemakaian *smartphone* terbilang sedang apabila menggunakan *smartphone* kurang dari 60 menit perhari dan intensitas penggunaan 2-3 kali perhari. Pemakaian *smartphone* yang dikatakan rendah apabila penggunaanya kurang dari 30 menit dalam sehari dan intensitas penggunaan maksimal 12 kali.

Tabel 1. Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Anak

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

Sumber: Sari (2016, p. 75)

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

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Smartphone*

Menurut Irawan, dkk., (2021, p. 42) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani pada seseorang sebagai berikut:

a) Umur

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

b) Jenis Kelamin

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

c) Etnis

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

aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

d) Tren Terbaru

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

f. Dampak Positif dan Negatif *Smartphone*

Menurut Ilyas & Kristiyandaru (2019, pp. 276-277) dampak positif *smartphone* adalah sebagai berikut:

1. *Smartphone* dapat digunakan dimana dan kapan pun untuk menambah ilmu pengetahuan dengan mengakses berbagai informasi guna menambah wawasan dan pengetahuan.
2. *Smartphone* mempunyai fungsi untuk mempermudah dalam berkomunikasi misalnya melalui *videocall* yang dapat membuat seseorang seolah-olah bertemu meskipun berbeda tempat sehingga bisa tersambung dengan keluarga, teman atau pacar seperti bertatap muka langsung.
3. *Smartphone* membuat dunia seakan-akan berada dalam genggaman yang dapat memperluas pertemanan sampai ke belahan dunia melalui situs media sosial seperti *line, instagram, path, skype*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa *smartphone* memiliki dampak positif yakni menambah ilmu pengetahuan, mempermudah komunikasi dan dapat memperluas jaringan pertemanan. Indikator mengenai dampak positif yang digunakan dalam penelitian ini yakni dalam bidang komunikasi, edukasi, hiburan dan kesehatan. Selanjutnya menurut Ilyas & Kristiyandaru (2019, pp. 276-277) dampak negatif *smartphone* adalah sebagai berikut:

1. Menurut beberapa penelitian, pancaran sinar dari layar sangat membahayakan kesehatan perkembangan sistem saraf terutama pada anak kecil yang terlalu sering menggunakan *smartphone*, karena terkena radiasi.
2. Saat ini *smartphone* merupakan kebutuhan primer bagi sebagian orang. Mereka tidak bisa dipisahkan. Terutama bagi yang hobi bermain game karena membuat kecanduan sehingga, menyebabkan kurang berinteraksi dengan orang lain.
3. *Smartphone* membuat cenderung malas belajar, salah satunya ketika pelajaran di sekolah, mereka akan sulit memahami apa yang disampaikan guru serta membaca buku sehingga kemampuan otak untuk mendapat informasi berujung pada menurunnya prestasi karena dipengaruhi oleh kebiasaan asyik dengan gawai yang membuat lambat dalam memahami pelajaran.

4. Melakukan hal-hal yang menyimpang adalah resiko dibalik kemudahan kita mengakses informasi melalui *smartphone*. Karena, banyak kasus pelajar yang berbuat cabul akibat kecanduan pornografi melalui gawai. Hal ini bisa membuat anak salah jalan apabila tidak mengawasi dalam penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *smartphone* memiliki dampak negatif yakni dapat membahayakan kesehatan, menyebabkan ketergantungan ketika mendapatkan informasi dan dapat melakukan hal-hal menyimpang karena mudahnya mengakses internet. Oleh karena itu hendaknya sebagai pengguna terutama bagi kalangan para remaja untuk cerdas dalam menggunakan *smartphone*, sehingga mampu meminimalisir dampak negatif agar tidak menjadi *boomerang* dari *smartphone* itu sendiri. Adapun indikator mengenai dampak negatif yang digunakan dalam penelitian ini yakni dalam bidang komunikasi, edukasi, hiburan dan kesehatan.

2. Aktivitas Jasmani

a. Definisi Aktivitas Jasmani

Jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pengembangan gerak dan kemampuan jasmani yang sesuai kebutuhan dan perkembangan secara multilateral. Keterampilan dalam olahraga ini dibutuhkan

kemampuan gerak prima. Disamping itu, pendidikan jasmani juga diharapkan mampu berkontribusi positif pada kesehatan jasmani dan rohani peserta didik (Ardha dkk., 2018).

WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani, melalui aktivitas jasmani ini peserta didik memperoleh beragam pengalaman kehidupan yang nyata sehingga benar-benar membawa anak kearah sikap tindakan yang baik. Aktivitas jasmani merupakan berbagai kegiatan 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. Setiap orang melakukan aktivitas jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Aktivitas jasmani merupakan komponen penting dalam pendidikan jasmani. Aktivitas jasmani juga disebut gerak manusia yang merupakan obyek dari pendidikan jasmani maka guru pendidikan jasmani harus memahami betul mengenai gerak manusia agar mampu membawa peserta didik untuk dapat bergerak secara

efektif, efisien, dan aman. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan gerak peserta didik yaitu faktor unjuk kerja jasmani, struktural, dan psikologis (Utama, 2018, pp. 12-13).

Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah atau berat yang mengaruh pada peningkatan kesehatan dan tr

Andriyani, dkk., (2019, p. 27) berpendapat bahwa aktivitas jasmani adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani terdiri dari aktivitas selama bekerja, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik atau jasmani secara bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot kerangka yang memerlukan pengeluaran energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Contoh aktivitas jasmani yakni berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berjalan kaki, bersepeda, atau berlari.

b. Manfaat Aktivitas Jasmani

Menurut Hendri, dkk., (2021, p. 37) menyatakan bahwa manfaat yang dapat diambil dari aktivitas secara jasmani yakni dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersirkulasi lebih lancar. Dampak lebih lanjut dari kondisi tersebut adalah meningkatnya kebugaran dan status kesehatan. Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rilek, dan tenang, sehingga terbebas stress. Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat bermanfaat secara jasmani, mental, dan sosial sehingga berpengaruh pula terhadap kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar kelas.

Berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI aktivitas jasmani memiliki beberapa keuntungan di antaranya:

- a) Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- b) Mengendalikan berat badan.
- c) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat.
- d) Meningkatkan kepercayaan diri.
- e) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional.
- f) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar.
- g) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas jasmani yaitu (1) Meningkatkan kardiorespirasi dan otot; (2). Meningkatkan kesehatan tulang; (3).

Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic; (4).

Membentuk komposisi tubuh yang baik. Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Olahraga merupakan unsur yang penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga diharapkan akan mencapai tingkat jasmani dan rohani yang lebih baik.

c. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Menurut Wirakusumah (2010, p. 154) menyatakan bahwa aktivitas jasmani pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas jasmani sedang maupun berat. Pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1. Kegiatan Ringan

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

2. Kegiatan Sedang

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

3. Kegiatan Berat

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

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

1. Kegiatan Ringan

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

2. Kegiatan Sedang

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

3. Kegiatan Berat

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

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

d. Urgensi Aktivitas Jasmani Bagi Peserta Didik

Peserta didik, secara umum, memiliki kecenderungan untuk selalu aktif dan bergerak. Bagi mereka, bergerak bukan hanya suatu keharusan, tetapi juga merupakan bagian yang sangat menyenangkan dan penting dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, ketika anak-anak sedang bermain, mereka secara alami mengekspresikan kegembiraan dan keaktifan melalui aktivitas fisik (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Aktivitas jasmani merupakan salah satu gerak dalam aktivitas fisik, peserta didik dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Tujuan aktivitas jasmani yakni mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas

emosional, dan elemen-elemen lainnya dalam peningkatan aktivitas fisik manusia. Aktivitas jasmani juga berperan dalam merangsang perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan. Melalui aktivitas jasmani, peserta didik dapat mengembangkan berbagai bentuk ekspresi yang terkait erat dengan pengalaman pribadi yang menyenangkan (Mustafa, 2021).

Aktifitas fisik ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan perlombaan dan pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik peserta didik agar menjadi manusia seutuhnya (Pratiwi & Asri, 2020). Aktivitas jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek pisikomotor, kognitif, dan afektif serta aspek intelektual, emosional, dan sosial. (Dhedhy, 2018).

B. Penelitian Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan Meiana Harfika & Dini Mei Widayanti (2019) berjudul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Fisik Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo” untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah yaitu sebesar 94 remaja (58,8%). Sedangkan pada penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* tinggi yaitu sebesar 105 remaja (65,5%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Efendi & Widodo. (2021). berjudul “Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai terhadap Aktivitas Fisik Remaja” untuk mengetahui hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. Metode pada penelitian ini termasuk jenis penelitian *literature review*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *smartphone* (gawai) merupakan salah satu faktor menurunnya tingkat aktivitas fisik remaja dan menjadi alasan utama remaja melakukan sedentary. Penggunaan 6 jurnal Nasional dan 3 jurnal Internasional dengan judul yang relevan dalam Tinjauan Pustaka ini menunjukkan bahwa *smartphone* mempunyai hubungan dengan tinggi rendahnya tingkat aktivitas fisik remaja.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fristanti & Ruhana. (2021) berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Pangan pada Mahasiswa Gizi UNESA di Era Pandemi Covid 19” untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pada mahasiswa Gizi Unesa di era pandemi Covid–19. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross*

sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik dengan nilai $p - value = 0.031$ ($P < 0.05$).

C. Kerangka Pikir

Era globalisasi merupakan bagian dari perkembangan zaman. Terdapat berbagai segi pada kehidupan manusia yang terpengaruh dengan adanya perkembangan zaman tersebut. *Smartphone* merupakan media yang di pakai sebagai alat komunikasi modern dan semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia. Selain itu dapat digunakan untuk menyampaikan informasi, pesan atau pendapat dari komunikator menuju komunikasi untuk mendapatkan informasi atau pesan. Adapun Harfika & Widayanti (2019, pp. 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 diberbagai 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 *smartphone* dari pada belajar dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan

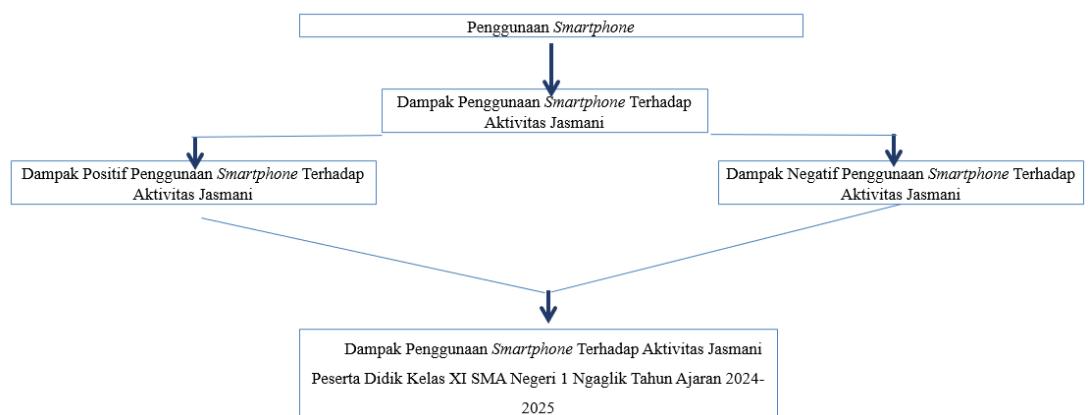
merubah gaya hidup manusia. Manusia saat ini lebih banyak mengisi waktu luang, menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktivitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga.

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama juga membutuhkan aktivitas jasmani baik dalam sekolah maupun diluar sekolah. Menurut Irianto (2018, p. 17) menyatakan bahwa 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.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat dampak positif dan negatif dari penggunaan *smartphone*. Dampak penggunaan secara berlebihan dapat menyebabkan aktivitas jasmani menurun. Akibatnya tubuh menjadi kurang bugar karena kurang bergerak sehingga fungsi fisiologis tubuh terganggu. Dampak tersebut dapat menggambarkan bahwa masyarakat indonesia masih kurang sadar akan pentingnya pola hidup sehat. Jika seseorang selalu

melakukan aktivitas jasmani dengan baik, maka dapat baik pula kesehatan pada tubuhnya. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas jasmani, maka akan berdampak besar pada penurunan kesehatan pada tubuhnya. Sedangkan dampak positif dari penggunaan *smartphone* yakni dapat dengan mudah untuk menyampaikan informasi, pesan atau pendapat dari komunikator menuju komunikasi untuk mendapatkan informasi atau pesan. Berikut bagan kerangka pikir dalam penelitian ini.

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik SMA kelas IX. Oleh karena itu jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian yakni menggunakan metode survei dengan pengumpulan data menggunakan kuisioner. Penelitian yang berbasis survei ini peneliti mengakumulasi dan mengumpulkan seluruh data informasi dengan memberikan kuisioner kepada peserta didik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di XI SMA Negeri 1 Ngaglik dengan alamat Jl. Kayunan Raya, Kayunan, Donoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan pengambilan data penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan yakni bulan Juli-Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri enam kelas sesuai dengan Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah
XI A1	36
XI A2	36
XI B	36
XI C1	34
XI C2	36
XI D	36
Total	214

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019, p. 127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Berdasarkan referensi maka sampel penelitian diperoleh dari total seluruh peserta didik SMA Negeri 1 Ngaglik yakni 214 dikurangi peserta didik uji coba instrumen 36 peserta didik maka sisa total sampling yakni 178. Keseluruhan populasi diambil semua untuk menjadi subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi atau total sampling.

3. Teknik Sampling Penelitian

Pada penelitian ini sampel penelitian diambil dengan menggunakan *total sampling*. *Total sampling* menurut Sugiyono (2019, p. 134) adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel, dimana dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 178 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian yakni mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik SMP kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik. *Smartphone* memiliki dampak positif dan juga negatif

dalam kehidupan sehari-hari. Adapun dampak positif *smartphone* yang menjadi indikator dalam penelitian ini adalah menambah ilmu pengetahuan, mempermudah komunikasi dan dapat memperluas jaringan pertemanan. Kemudian untuk dampak negatifnya antara lain dapat membahayakan kesehatan, menyebabkan ketergantungan ketika mendapatkan informasi dan dapat melakukan hal-hal menyimpang karena mudahnya mengakses internet. Sedangkan aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot kerangka yang memerlukan pengeluaran energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan tentunya dibagi dalam 3 kategori yakni aktivitas ringan, sedang dan berat. Tanggapan peserta didik mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani dalam kuisioner ini yang dapat mendeskripsikan kegiatan peserta didik di sekolah maupun di rumah. Sehingga variabel ini dapat diukur menggunakan kuisioner mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik SMP kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik non tes yakni dengan menggunakan kuisioner mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas IX. Berikut ini merupakan mekanisme pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti:

- a. Peneliti melakukan observasi ke sekolah yang akan diteliti
 - b. Peneliti melakukan koordinasi dan meminta perizinan ke pihak sekolah XI SMA Negeri 1 Ngaglik (kepala sekolah dan guru olahraga)
 - c. Peneliti menyebarkan kuisioner kepada peserta didik melalui *google form*.
 - d. Peneliti memberikan penjelasan mengenai pengisian kuisioner kemudian peserta didik diminta untuk mengisi kuisioner melalui *handphone* masing-masing sesuai dengan kenyataan dan sejujurnya.
 - e. Peneliti mengumpulkan data dengan cara mengentri data yang masuk dari *google drive* kemudian dimasukan ke *Microsoft excel* lalu dioleh menggunakan program IBM SPSS Statistics 25.
2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni instrumen non tes berupa kuisioner.

Tabel 3. Kisi-kisi Kuisioner

Variabel	Faktor	Indikator	Item Soal
Dampak penggunaan <i>smartphone</i> terhadap aktivitas jasmani peserta didik XI SMA Negeri 1 Ngaglik	Dampak positif <i>smartphone</i> terhadap aktivitas jasmani	1. Komunikasi	1, 2, 3, 4
		2. Edukasi	5, 6, 7, 8
		3. Rekreasi/Hiburan	9, 10, 11, 12
		4. Kesehatan	13, 14, 15, 16
	Dampak negatif <i>smartphone</i>	1. Komunikasi	17, 18, 19, 20
		2. Edukasi	21, 22, 23, 24
		3. Rekreasi/Hiburan	25, 26, 27, 28
		4. Kesehatan	29, 30, 31, 32
Jumlah			32

Sumber: (Ilyas & Kristiyandaru, 2019, pp. 276-277)

Instrumen alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. 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. Dalam hal ini angket memudahkan peneliti dalam mengolah data karena jawaban yang diperoleh lebih cepat.

Penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengukur persepsi responden. Menurut Sugiyono (2018, p. 152) skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan

sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Berikut skala likert disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. Klasifikasi Jawaban Skala Likert

Skor	Kategori Pernyataan
4	Sangat Setuju
3	Setuju
2	Tidak Setuju
1	Sangat Tidak Setuju

Sumber: Sugiyono (2018, p. 152)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum instrumen penelitian digunakan perlu dilakukan uji coba terlebih dahulu, uji coba dilakukan pada kelas XI B SMA Negeri 1 Ngaglik dengan subjek uji coba sebanyak 32 peserta didik. Kemudian hasilnya akan dianalisis dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas.

1. Uji Validitas

Validitas merupakan ketepatan instrumen untuk mengukur suatu objek dalam penelitian. Uji validitas yang pertama dilakukan adalah validitas konten kemudian *expert judgement*. Dengan instrumen yang valid maka data yang dihasilkan akan valid pula. Pada penelitian ini uji validitas menggunakan program IBM SPSS Statistics 25 untuk mengetahui validitas kuisioner yang akan digunakan. Suatu instrumen dimana dalam hal ini adalah kuisioner dikatakan valid apabila kuisioner tersebut dapat mengungkapkan sesuatu yang akan diukur melalui pertanyaan-pertanyaan pada instrumen atau kuisioner tersebut. Hasil uji validasi uji coba instrumen dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Validasi Coba Instrumen

Nomor Item	Nilai Signifikansi	Keterangan
1.	0,067	Tidak Valid
2.	0,055	Tidak Valid
3.	0,005	Valid
4.	0,021	Valid
5.	0,038	Valid
6.	0,026	Valid
7.	0,001	Valid
8.	0,000	Valid
9.	0,044	Valid
10.	0,001	Valid
11.	0,001	Valid
12.	0,001	Valid
13.	0,001	Valid
14.	0,001	Valid
15.	0,000	Valid
16.	0,146	Tidak Valid
17.	0,031	Valid
18.	0,002	Valid
19.	0,077	Tidak Valid
20.	0,000	Valid
21.	0,014	Valid
22.	0,002	Valid
23.	0,002	Valid
24.	0,001	Valid
25.	0,016	Valid
26.	0,009	Valid
27.	0,016	Valid
28.	0,016	Valid
29.	0,001	Valid
30.	0,015	Valid
31.	0,022	Valid
32.	0,009	Valid

Berdasarkan hasil uji validiasi uji coba instrumen mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani yang diajukan pada Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 32 butir pernyataan yang telah diujikan terdapat 28 butir pernyataan yang valid dan 4 butir pernyataan yang tidak valid. Langkah selanjutnya adalah validasi kedua

yakni dengan melakukan perbaikan kembali komposisi pernyataan yang tidak valid, kemudian mengonsultasikan dengan ahli sehingga mendapatkan hasil yang dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Validiasi Kedua

Nomor Item	Nilai Signifikansi	Keterangan
1.	0,025	Valid
2.	0,009	Valid
3.	0,000	Valid
4.	0,000	Valid
5.	0,001	Valid
6.	0,000	Valid
7.	0,000	Valid
8.	0,000	Valid
9.	0,004	Valid
10.	0,000	Valid
11.	0,000	Valid
12.	0,000	Valid
13.	0,000	Valid
14.	0,000	Valid
15.	0,000	Valid
16.	0,005	Valid
17.	0,031	Valid
18.	0,000	Valid
19.	0,077	Tidak Valid
20.	0,000	Valid
21.	0,014	Valid
22.	0,002	Valid
23.	0,000	Valid
24.	0,001	Valid
25.	0,000	Valid
26.	0,000	Valid
27.	0,000	Valid
28.	0,001	Valid
29.	0,000	Valid
30.	0,015	Valid
31.	0,022	Valid
32.	0,000	Valid

Berdasarkan hasil uji validasi kedua mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani yang diajukan pada

Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 32 butir pernyataan yang telah diujikan terdapat 31 butir pernyataan yang valid dan 1 butir pernyataan yang tidak valid. Butir pernyataan valid apabila memiliki nilai signifikansi yakni $< 0,05$ sehingga butir pernyataan yang valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian berjumlah 31 butir pernyataan.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi atau keteraturan hasil pengukuran suatu instrumen apabila instrumen tersebut digunakan lagi sebagai alat ukur suatu objek atau responden. Hasil uji reliabilitas mencerminkan dapat dipercaya atau tidaknya suatu instrumen penelitian berdasarkan tingkat kemantapan dan ketepatan suatu alat ukur dalam pengertian bahwa hasil pengukuran yang didapatkan merupakan ukuran yang benar dari sesuatu yang diukur.

Pada penelitian ini uji reliabilitas menggunakan program IBM SPSS Statistics 25 untuk mengetahui reliabel atau tidak tiap pernyataan-pernyataan kuisioner yang akan digunakan. Tingkat reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* diukur berdasarkan skala alpha 0-1. Apabila nilai *Alpha Cronbach* $> 0,6$ maka data dikatakan reliabel. Hasil reliabilitas data kuisioner dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7. Reliabilitas Kuisioner

<i>Alpha Cronbach</i>	Keterangan
0,952	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas kuisioner dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani yang disajikan pada Tabel 7

dapat diketahui bahwa dari 32 butir pernyataan yang telah diujikan semua butirnya reliabel karena memiliki nilai *Alpha Cronbach* > 0,6 yakni sebesar 0,952 sehingga butir pernyataan dapat digunakan dalam uji coba.

G. Teknik Analisis Data

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 kuantitatif. Setiap indikator pada kuisioner dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani dianalisis menggunakan perhitungan skor rerata kemudian persentase hasil penskoran dari setiap pertemuan dapat dihitung menggunakan persamaan sebagai berikut.

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100\%$$

Keterangan:

- | | |
|----|------------------------------|
| NP | = Nilai persentase |
| R | = Jumlah skor yang diperoleh |
| SM | = Nilai maksimal |

Nilai penskoran yang berupa persentase merupakan nilai kuantitaif yang kemudian akan diubah menjadi nilai kualitaif. Pengubahan nilai kualitatif pada angket sikap ingin tahu peserta didik menjadi nilai kuantitatif sesuai dengan ketentuan pada tabel 8.

Tabel 8. Ketentuan Pengubahan Nilai Kualitatif-Kuantitatif

Pilihan Jawaban	Skor Penyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju/Selalu	4	1
Setuju/Sering	3	2
Tidak Setuju/Jarang	2	3
Sangat Tidak Setuju/Tidak pernah	1	4

Sumber: Widoyoko (2014, p. 236)

Sugiyono (2018, p. 29) menyatakan bahwa deskripsi data dikelompokan menjadi 5 kategori dengan menggunakan nilai rata-rata hitung (*arithmetic mean*) dan standar deviasi. Adapun pengkategorian datanya tercantum pada tabel 9.

Tabel 9. Skor Kategori

No.	Interval	Kategori
1.	$>M + 1,5 SD$	Sangat Baik/Sangat Tinggi
2.	$(M + 0,5 SD) \text{ s.d } (M + 1,5 SD)$	Baik/Tinggi
3.	$(M - 0,5 SD) \text{ s.d } (M + 0,5 SD)$	Cukup/Sedang
4.	$(M - 1,5 SD) \text{ s.d } (M - 0,5 SD)$	Kurang/Rendah
5.	$<M - 1,5 SD$	Sangat Kurang/Sangat Rendah

(Sumber: Sugiyono 2018, p. 29)

Keterangan:

X : Skor Peserta Didik

Mi : Mean

SDi : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan kuisioner. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ngaglik dengan menggunakan sampel penelitian seluruh kelas XI yakni sebanyak 178 peserta didik. Penelitian yang berbasis survei ini peneliti mengakumulasi dan mengumpulkan seluruh data informasi dengan memberikan kuisioner kepada peserta didik. Penelitian ini mendeskripsikan data mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik yang dinyatakan dalam kuisioner mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik SMP kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

1. Keseluruhan

Hasil analisis dari statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data hasil kuisioner mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik. Data hasil analisis deskriptif meliputi nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, serta nilai rata-rata. Analisis deskriptif ini dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics 25. Data yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif yakni dapat dinyatakan dalam tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Analisis Statistik Deskriptif Keseluruhan

Statistik	Deskriptif
Standar Deviasi	8,85316
Nilai Maksimum	93
Nilai Minimum	47
Mean	66,3596

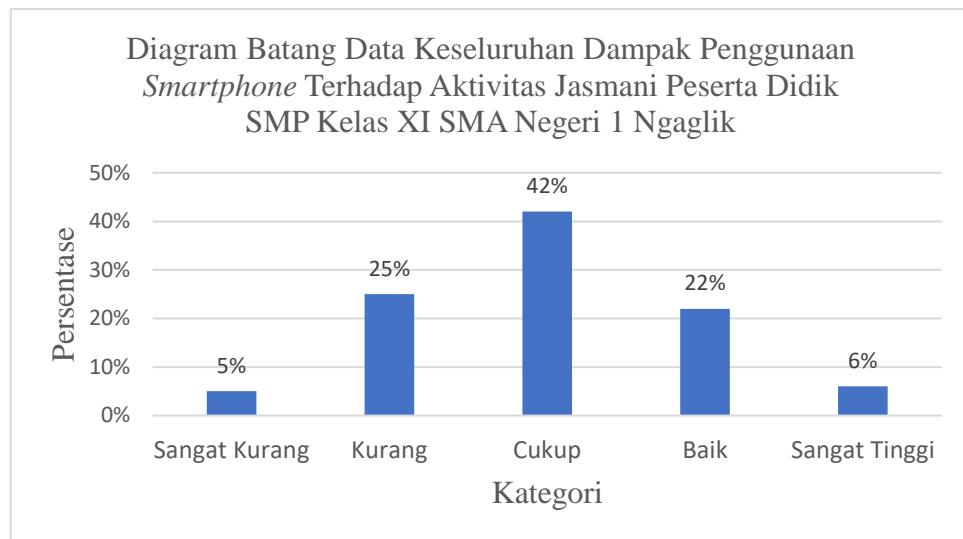
Berdasarkan tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa nilai standar deviasi sebesar 8,85316 kemudian nilai maksimum dan nilai minimum sebesar 93 dan 47. Sedangkan skor rata-rata responden dalam mengisi kuisioner mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik yakni 66,3596. Adapun interpretasi data jawaban mengenai kuisioner dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Deskripsi Data Kuisioner

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>79,7	Sangat Tinggi	11	6%
70,8 – 79,7	Baik	38	22%
62 – 70,8	Cukup	75	42%
53 – 62	Kurang	45	25%
< 53	Sangat Kurang	9	5%
Total		178	100%

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik tergolong pada kategori “cukup” mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani yakni memiliki frekuensi sebanyak 75 serta persentase sebanyak 42% dari seluruh jumlah 178 responden. Adapun gambaran diagram batang mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut.

Gambar 2. Diagram Batang Keseluruhan



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa nilai frekuensi masing-masing kategori mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik. Diagram tersebut menyatakan bahwa dari 178 responden yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 5% (9 peserta didik) kemudian kategori kurang sebanyak 25% (45 peserta didik), kategori cukup sebanyak 42% (75 peserta didik), kategori baik sebanyak 22% (38 peserta didik) serta kategori sangat tinggi sebanyak 6% (11 peserta didik). Maka berdasarkan grafik tersebut sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori cukup yakni sebanyak 42% (75 peserta didik).

2. Dampak Positif

Hasil analisis dari statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data hasil kuisioner mengenai dampak positif penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik. Data

hasil analisis deskriptif meliputi nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, serta nilai rata-rata. Analisis deskriptif ini dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics 25. Data yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif yakni dapat dinyatakan dalam tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Analisis Deskriptif Dampak Positif

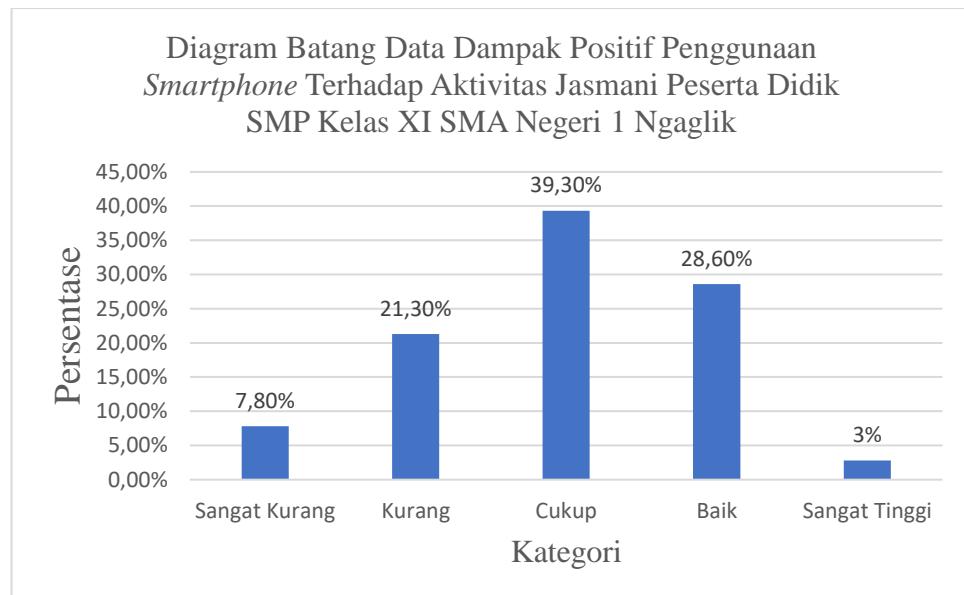
Statistik	Deskriptif
Standar Deviasi	8,70968
Nilai Maksimum	64
Nilai Minimum	21
Mean	46,8315

Berdasarkan tabel 12 di atas dapat diketahui bahwa nilai standar deviasi dampak positif sebesar 8,70968 kemudian nilai maksimum dan nilai minimum sebesar 64 dan 21. Sedangkan skor rata-rata responden dalam mengisi kuisioner mengenai dampak positif penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik yakni 46,8315. Adapun interpretasi data jawaban mengenai kuisioner dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Dampak Positif

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>59,9	Sangat Tinggi	5	3%
51,2 – 59,9	Baik	51	28,6%
42,5 – 51,2	Cukup	70	39,3%
33,8 – 42,5	Kurang	38	21,3%
< 33,8	Sangat Kurang	14	7,8%
Total		178	100%

Gambar 3. Diagram Batang Dampak Positif



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa nilai frekuensi masing-masing kategori mengenai dampak positif penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik. Diagram tersebut menyatakan bahwa dari 178 responden yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 7,80% (14 peserta didik) kemudian kategori kurang sebanyak 21,3% (38 peserta didik), kategori cukup sebanyak 39,3% (70 peserta didik), kategori baik sebanyak 28,6% (51 peserta didik) serta kategori sangat tinggi sebanyak 3% (5 peserta didik). Maka berdasarkan grafik tersebut sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori cukup yakni sebanyak 39,3% (70 peserta didik).

3. Dampak Negatif

Hasil analisis dari statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data hasil kuisioner mengenai dampak negatif

penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik. Data hasil analisis deskriptif meliputi nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, serta nilai rata-rata. Analisis deskriptif ini dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics 25. Data yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif yakni dapat dinyatakan dalam tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Analisis Deskriptif Dampak Negatif

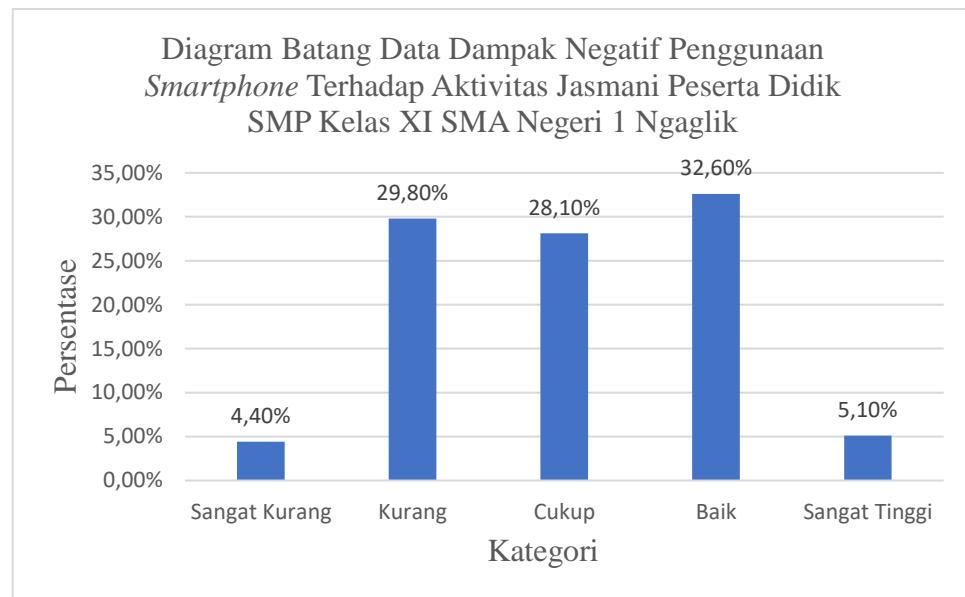
Statistik	Deskriptif
Standar Deviasi	9,83756
Nilai Maksimum	62
Nilai Minimum	16
Mean	37,9551

Berdasarkan tabel 14 di atas dapat diketahui bahwa nilai standar deviasi dampak negatif sebesar 9,83756 kemudian nilai maksimum dan nilai minimum sebesar 62 dan 16. Sedangkan skor rata-rata responden dalam mengisi kuisioner mengenai dampak negatif penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik yakni 37,9551. Adapun interpretasi data jawaban mengenai kuisioner dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Dampak Negatif

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>52,7	Sangat Tinggi	9	5,1%
42,9 – 52,7	Baik	58	32,6%
33 – 42,9	Cukup	50	28,1%
23,2 – 33	Kurang	53	29,8%
< 23,2	Sangat Kurang	8	4,4%
Total		178	100%

Gambar 4. Diagram Batang Dampak Negatif



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa nilai frekuensi masing-masing kategori mengenai dampak negatif penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik. Diagram tersebut menyatakan bahwa dari 178 responden yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 4,40% (8 peserta didik) kemudian kategori kurang sebanyak 28,90% (53 peserta didik), kategori cukup sebanyak 28,10% (50 peserta didik), kategori baik sebanyak 32,60% (58 peserta didik) serta kategori sangat tinggi sebanyak 5,10% (9 peserta didik). Maka berdasarkan grafik tersebut sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori cukup yakni sebanyak 32,60% (58 peserta didik).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik. Data penelitian ini berdasarkan pengisian kuisioner sebanyak 32 butir pernyataan yang terbagi menjadi dampak positif dan dampak negatif dalam penggunaan *smartphone*. Berdasarkan data hasil penelitian, dapat diketahui bahwa nilai persentase mengenai dampak positif dan negatif penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik dengan total 178 responden (100%) sebagai subjek penelitian. Diagram tersebut menyatakan bahwa nilai persentase dampak positif dan negatif sama-sama termasuk kategori cukup dalam penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani. Hal ini memiliki arti bahwa *smartphone* tidak hanya berdampak negatif terhadap aktivitas jasmani melainkan juga dapat berdampak positif terhadap aktivitas jasmani peserta didik.

Menurut Ilyas & Kristiyandaru (2019, pp. 276-277) dampak positif *smartphone* yakni menambah ilmu pengetahuan, mempermudah komunikasi dan dapat memperluas jaringan pertemanan. Indikator mengenai dampak positif yang digunakan dalam penelitian ini yakni dalam bidang komunikasi, edukasi, hiburan dan kesehatan. Sedangkan dampak negatif *smartphone* yakni dapat membahayakan kesehatan, menyebabkan ketergantungan ketika mendapatkan informasi dan dapat melakukan hal-hal menyimpang karena mudahnya mengakses internet. Oleh karena itu

hendaknya sebagai pengguna terutama bagi kalangan para remaja untuk cerdas dalam menggunakan *smartphone*, sehingga mampu meminimalisir dampak negatif agar tidak menjadi *boomerang* dari *smartphone* itu sendiri. Adapun indikator mengenai dampak negatif yang digunakan dalam penelitian ini yakni dalam bidang komunikasi, edukasi, hiburan dan kesehatan.

Hasil penelitian ini didukung oleh Harfika & Widayanti (2019, pp. 158-159) yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dengan durasi yang tinggi menyebabkan tubuh kurang optimal untuk bergerak dengan begitu seseorang dapat menggunakan *smartphone* apabila memerlukan sesuatu diberbagai 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 *smartphone* dari pada belajar dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah yaitu sebesar 94 remaja (58,8%). Sedangkan pada penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* tinggi yaitu sebesar 105 remaja (65,5%).

Kemudian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Efendi & Widodo (2021). yang menunjukkan bahwa *smartphone* mempunyai hubungan dengan tinggi rendahnya tingkat aktivitas fisik remaja serta

penelitian yang dilakukan oleh Fristanti, Y. M., & Ruhana, A. (2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik.

Melalui aktivitas jasmani, peserta didik dapat mengembangkan berbagai bentuk ekspresi yang terkait erat dengan pengalaman pribadi yang menyenangkan (Mustafa, 2021). Aktifitas jasmani ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan perlombaan dan pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik peserta didik agar menjadi manusia seutuhnya (Pratiwi & Asri, 2020). Aktivitas jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek fisikomotor, kognitif, dan afektif serta aspek intelektual, emosional, dan sosial. (Dhedhy, 2018).

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Keterbatasan referensi yang digunakan karena belum banyak sumber yang bersifat kredibel sebagai acuan pada bagian kuisioner dampak positif dan negatif pada *smartphone* yang digunakan dalam penelitian ini.
2. Kesimpulan yang diambil hanya berdasarkan perolehan analisis data dari sampel yang berjumlah 178 orang, maka diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas dan penggunaan instrumen yang bervariasi serta lebih lengkap dengan tujuan dapat menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.

3. Keterbatasan dalam pengambilan data penelitian karena hanya menggunakan kuisioner sehingga terkadang jawaban yang diberikan oleh responden tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya.
4. Keterbatasan pada pelaksanaan penelitian karena peneliti tidak memantau secara langsung dan cermat ketika pengisian kuisioner oleh responden.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian mengenai dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani dapat disimpulkan bahwa peserta didik XI SMA Negeri 1 Ngaglik pada kategori sangat kurang sebanyak 5% (9 peserta didik) kemudian kategori kurang sebanyak 25% (45 peserta didik), kategori cukup sebanyak 42% (75 peserta didik), kategori baik sebanyak 22% (38 peserta didik) serta kategori sangat tinggi sebanyak 6% (11 peserta didik) dari jumlah keseluruhan responden yang mengisi kuisioner. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik tergolong pada kategori cukup mengenai dampak positif dan negatif dalam penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani yakni sebanyak 42% (75 peserta didik).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat ditampilkan sebagai berikut.

a. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai pertimbangan bagi guru untuk lebih memperhatikan peserta didik dalam mengurangi penggunaan *smartphone* dengan memberikan intensitas pembelajaran maupun aktivitas jasmaninya.

b. Bagi Peneliti

Dapat digunakan untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti ketika nanti akan terjun sebagai pendidik khususnya berkaitan dengan dampak penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas jasmani peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

c. Bagi Peserta didik

Dapat mengoptimalkan penggunaan positif *smartphone* untuk kegiatan aktivitas jasmani bagi peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik.

d. Bagi Sekolah

Memberikan suatu alternatif dalam upaya peningkatan mutu suatu sekolah dengan cara memberikan program aktivitas jasmani yang dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang membuat peserta didiknya tidak malas untuk melakukan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardha, M. A., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, S., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and *Reflection of Every Education Level in Indonesia. Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 212: Hal. 587–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.129>.
- Andriyani, A., Purwaningsih, W., Kp, S. S., & Ns, M. K. (2019). Tingkat kebugaran ibu hamil trimester 3 di wilayah puskesmas Gambirsari Surakarta. Intan Husada: *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 27-40.
- Astuti, Ria (2023). Penggunaan Gadget Oleh Anak Usia Dini pada Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*. 8 (1), 16-28
- Blais. (2007). *Adolescents Online: The Importance of Internet Activity Choice to Salient Relationships. Journal Youth Adolescence*, 37: 522-536.
- Depdiknas (2000). *Peran Pendidikan Jasmani Terhadap disiplin di Sekolah*. Jakarta: Depdikbud.
- Dhedhy, Y. (2018). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101–112.
- Desi, Ardiyani. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Smp N 3 Depok Yogyakarta*: Yogyakarta.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 09. No. 04, Hal 17 – 26.
- Ferliana (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Pra-Sekolah. *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(1):330-342.
- Fenrich, P. (1997). *Practical Guidelines for Creating Instructional Multimedia Applications*. Ft. Worth the Dryden Press.
- Fristanti, Y. M., & Ruhana, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Pangan pada Mahasiswa Gizi UNESA di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Gizi Unesa*. Volume 01 Nomor 02, 89-94.

- Gde Putu Arya Oka. (2017). *Media dan Multimedia Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Harfika., Meiana & Widayanti., D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 3, No. 2.
- Haryanto, Doni.U., Cahyo, Budi & Budi T. (2015). *Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang: Journal of educational social studies (JESS)*. 4(1): 1-5. UNNES Semarang.
- Hendri, H., Susilawati, I., & Anggorowati, K. D. (2021). Penerapan metode kooperatif untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa kelas V SD Negeri 4 Madong Keranjik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 8(1), 36-41.
- Ilyas, M. Y., & Kristiyandaru, A. (2019). Hubungan Pemakaian Gawai Dengan Aktivitas Olahraga (Studi Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Utama, p. 12-13.
- Indrayani, N. M. (2021). *Dampak Penggunaan Media Komunikasi (Gadget) terhadap Perubahan Perilaku pada Generasi Muda Hindu*. Lampuhyang, 12(1), 1-16.
- Irawan, A., Fitrianto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40-46.
- Irianto, D. P. (2018). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Kalesaran, dkk. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahuan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *e-jurnal Acta Diurna Volume VI*. No. 1.
- Mahardika. (2020). *Perancangan Sistem Informasi Management Siswa Berprestasi Berbasis Android Pada Smk Pgri Rawalumbu*. Volume X. No. 2.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex.

- Pebriana, P.H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi. Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal obsesi*, 1, pp. 1–11.
- Rahardian, M. F., Sepriani, R., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(11), 82-89.
- Roesy, D dan Panji, M. (2014). *Pengaruh penggunaan smartphone terhadap interaksi anak kepada orang tua (studi kasus di kalangan murid sekolah dasar di kecamatan klaten utara kabupaten klaten)*. Thesis. UPN Veteran Yogyakarta.
- Sepriani, Rika., Yogi, Muhammad., Edwarsyah, Sepriadi. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone dengan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 6 No 10.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alvabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabetika.
- Tria Puspita Sari dkk, (2016). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah Di TKIT Al Mukmin*, (PROFESI. Vol. 113, No.2, Surakarta), hal.74.
- Widyoko. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wirakusumah, E. P. (2010). *Sehat Cara Al-Qada Hadi*. Bandung. Mizan Media Utama.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Uji Instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 500, 557, 0274-559826, Fax 0274-513092
Lamar: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/549/UN34.16/LT/2024

24 Juli 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal. : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. , **SMA N 1 NGAGLIK**
Jl. Palagan Tentara Pelajar Jl. Kayunan Raya No.KM.13, Kasenan, Donoharjo, Kec. Ngaglik,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	:	Kinkin Khuseul Yaqin
NIM	:	20601244103
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir	:	Dampak penggunaan smartphone terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA N 1 NGAGLIK
Waktu Uji Instrumen	:	25 Juli - 7 Agustus 2024

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuanmu diucapkan terima kasih.



Dr. Hedi Ardiyanto Hernawulan, S.Pd.,
M.Or.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP. 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : B/1173/UN34.16/PT.01.04/2024

24 Juli 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal. : Izin Penelitian

Yth. SMA N 1 NGAGLIK

Jl. Palagan Tentara Pelajar Jl. Kayungan Raya No.KM.13, Kasenan, Donoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581

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

Nama	:	Kinkin Khusnul Yaqin
NIM	:	20601244103
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS). Dampak penggunaan smartphone terhadap aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA N 1 NGAGLIK
Waktu Penelitian	:	25 Juli - 7 Agustus 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dr. Hedi Andiyanto Hermawan, S.Pd.,
M.Or.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN
SMAN 1 NGAGLIK

Cagcagan Ngaglik

Alamat : Jalan Vega - Palawera, Dusun, Ngaglik, Sleman, D.I. Yogyakarta 55581, Telepon (074) 456878
Website : www.smantengaglik.sch.id, E-mail : ngaglik_smti@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 00.9/2475

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : YUNAN HELMI S., S.Pd., M.Pd.
NIP : 19701206 199403 1 007
Pangkat/gol : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa :

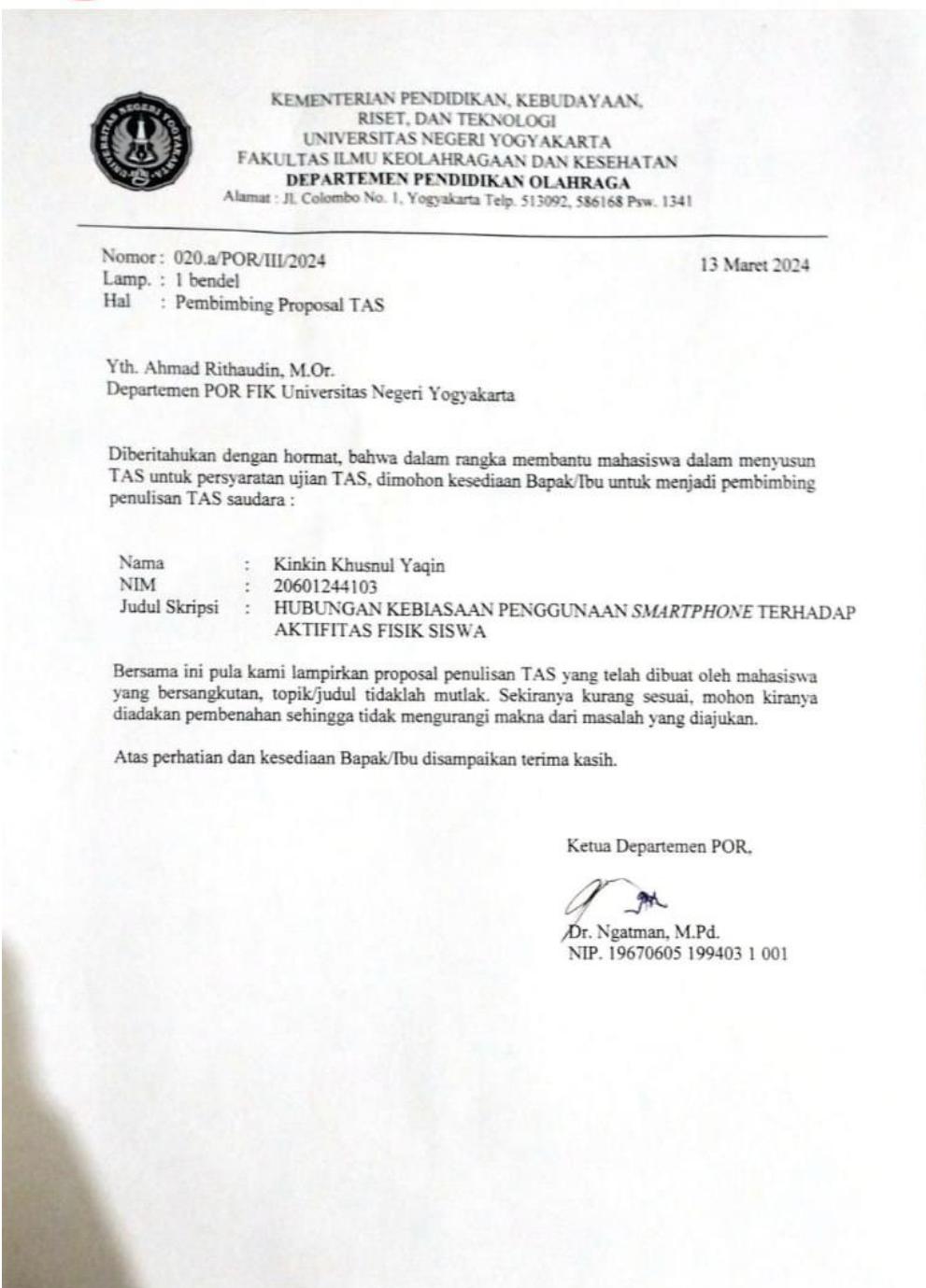
Nama : Kinkin Khusnul Yaqin
NIM : 20601244103
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi – S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Ngaglik pada tanggal 25 Juli – 07 Agustus 2024 dengan judul : "DAMPAK PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 1 NGAGLIK".

Demikian surat keterangan ini disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 4. Surat Keputusan Pembimbing



Lampiran 5. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa	Kurni Khusnul Yaqin		
NIM	1060129103		
Program Studi	PjKR		
Pembimbing	Ahmad Rithaudin, M.Ori.		
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	15/3/24	Konfirmasi proses bimbingan, kerja jurnal, diken	RZ
2.	20/6/24	Revisi Bab I - II	RZ /
3.	1/7/24	Revisi Bab I - II - III	RZ /
4.	10/7/24	Revisi Bab I - III (Dari referensi ulang yang belum lengkap)	RZ /
5.	17/7/24	Revisi Bab III	RZ /
6.	24/7/24	Revisi Bab III	RZ /
7.	2/8/24	Revisi Hasil pasca uji coba (pertama & kedua analisis data)	RZ
8.	9/8/24	Perbaiki / tukarkan analisis data per fungsi	RZ
9.	14/8/24	Revisi hasil / Siswa pr awal ketemu ketemu penulis pemah akhir	RZ /
10.	23/8/24		RZ /

Ketua Departemen PDR,

Dr. Ngisman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 6. Surat Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

NIP : 19810125 200604 1 001

Jurusan : Ilmu keolahragaan dan Kesehatan

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Kinkin Khusnul Yaqin

NIM : 20601244103

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Ngaglik Tahun Ajaran 2024-2025

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

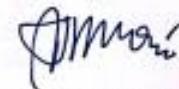
Layak digunakan dengan revisi

Tidak Layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2024

Validator,



Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

NIP. 19810125 200604 1 001

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 7. Kisi-Kisi Kuisioner Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani

Variabel	Faktor	Indikator	Item Soal
Dampak penggunaan <i>smartphone</i> terhadap aktivitas jasmani peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik	Dampak positif <i>smartphone</i>	1. Komunikasi	1, 2, 3, 4
		2. Edukasi	5, 6, 7, 8
		3. Rekreasi/Hiburan	9, 10, 11, 12
		4. Kesehatan	13, 14, 15, 16
	Dampak negatif <i>smartphone</i>	1. Komunikasi	17, 18, 19, 20
		2. Edukasi	21, 22, 23, 24
		3. Rekreasi/Hiburan	25, 26, 27, 28
		4. Kesehatan	29, 30, 31, 32
Jumlah			32

Lampiran 8. Kuisioner Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani

KUISIONER PENELITIAN

Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Peserta Didik
Kelas XI SMA N 1 Ngaglik

Kusioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan aktivitas keseharian anda. Terdapat beberapa pernyataan mengenai data diri, penggunaan *smartphone*, dan aktivitas jasmani.

A. Identitas diri

Nama :

Jenis Kelamin :

No Absen :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan dengan baik dan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban dengan jujur, dan sesuai dengan napa yang dilakukan sehari-hari dengan cara memberi tanda ceklis (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia dengan kategori sebagai berikut.

SS : Sangat Setuju/Selalu

S : Setuju/Sering

TS : Tidak Setuju/Jarang

STS : Sangat Tidak Setuju/Tidak pernah

No.	Pernyataan	Kategori			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menggunakan <i>smartphone</i> untuk membuat janji berolahraga bersama teman				

2.	Saya membuat grup chat dengan teman-teman satu kelompok untuk berolahraga bersama				
3.	Saya tergabung dalam grup olahraga untuk mendapat informasi tentang aktivitas jasmani				
4.	Saya sering menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengakses informasi atau tips seputar aktivitas jasmani				
5.	Saya menggunakan waktu luang untuk menggunakan aplikasi pelacak aktivitas jasmani pada <i>smartphone</i> seperti jumlah langkah, jarak tempuh dan jumlah kalori yang terbakar				
6.	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan berupa panduan atau intruksi tentang aktivitas jasmani				
7.	Saya sering mengakses <i>smartphone</i> untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat aktivitas jasmani				
8.	Saya sering mengakses <i>smartphone</i> untuk mencari informasi edukatif mengenai jenis-jenis aktivitas jasmani				
9.	Saya sering mendengarkan musik dalam <i>smartphone</i> untuk menunjang aktivitas jasmani yang membuat saya merasa senang dan fresh.				
10.	Saya sering menonton video mengenai aktivitas jasmani untuk memotivasi dalam melakukan aktivitas jasmani				

11.	Saya sering menggunakan aplikasi <i>smartphone</i> untuk mencari tempat rekreasi yang melibatkan aktivitas jasmani seperti hiking atau bersepeda				
12.	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan <i>smartphone</i> untuk menemukan kegiatan rekreasi yang melibatkan aktivitas jasmani				
13.	Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> membantu dalam memahami lebih banyak informasi terkait dengan aktivitas jasmani atau kesehatan				
14.	Saya sering berbagi atau menerima tips dan saran mengenai manfaat kesehatan aktivitas jasmani dari internet				
15.	Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> dapat mempengaruhi motivasi saya untuk belajar lebih banyak tentang kesehatan aktivitas jasmani				
16.	Saya sering menggunakan aplikasi pada <i>smartphone</i> untuk mencapai tujuan kesehatan aktivitas jasmani				
17.	Saya merasa <i>smartphone</i> dapat menghambat komunikasi dengan teman atau keluarga terkait aktivitas jasmani				
18.	Saya sering merasa tergoda untuk menggunakan <i>smartphone</i> daripada berpartisipasi dalam aktivitas jasmani				
19.	Saya merasa interaksi sosial melalui <i>smartphone</i> dapat mengantikan				

	kebutuhan saya untuk bertemu dan melakukan aktivitas jasmani dengan teman-teman			
20.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena saya lebih sering menggunakan <i>smartphone</i> untuk berkomunikasi			
21.	Saya lebih sering mengakses informasi yang kurang valid mengenai aktivitas jasmani dalam <i>smartphone</i>			
22.	Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> saat berolahraga dapat mengganggu konsentrasi atau performa saya			
23.	Saya sering menggunakan <i>smartphone</i> untuk berbagi tips dan manfaat aktivitas jasmani yang kurang valid			
24.	Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> membuat saya kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani			
25.	Penggunaan <i>smartphone</i> dapat mengurangi waktu yang seharusnya saya lakukan untuk aktivitas jasmani atau rekreasi			
26.	Saya merasa tergoda untuk menggunakan <i>smartphone</i> daripada fokus menikmati kegiatan rekreasi atau aktivitas jasmani			
27.	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan <i>smartphone</i> dibandingkan melakukan aktivitas jasmani			

28.	Saya merasa <i>smartphone</i> dapat menghambat pengalaman rekreasi atau aktivitas jasmani saya dengan teman atau keluarga				
29.	Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> sering mengalihkan perhatian saya dalam melakukan aktivitas jasmani				
30.	Saya merasa cemas atau stress jika tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i> selama melakukan aktivitas jasmani				
31.	Saya sering menghabiskan waktu luang dengan bermain game online tanpa melakukan aktivitas jasmani apapun				
32.	Penggunaan <i>smartphone</i> membuat saya lebih sering duduk atau berbaring daripada melakukan aktivitas jasmani				

Lampiran 9. Analisis Validitas Kuisioner Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani

Tahap 1 (Validitas Konten)

Nomor Item	Nilai Signifikansi	Keterangan
1.	0,067	Tidak Valid
2.	0,055	Tidak Valid
3.	0,005	Valid
4.	0,021	Valid
5.	0,038	Valid
6.	0,026	Valid
7.	0,001	Valid
8.	0,000	Valid
9.	0,044	Valid
10.	0,001	Valid
11.	0,001	Valid
12.	0,001	Valid
13.	0,001	Valid
14.	0,001	Valid
15.	0,000	Valid
16.	0,146	Tidak Valid
17.	0,031	Valid
18.	0,002	Valid
19.	0,077	Tidak Valid
20.	0,000	Valid
21.	0,014	Valid
22.	0,002	Valid
23.	0,002	Valid
24.	0,001	Valid
25.	0,016	Valid
26.	0,009	Valid
27.	0,016	Valid
28.	0,016	Valid
29.	0,001	Valid
30.	0,015	Valid
31.	0,022	Valid
32.	0,009	Valid

Tahap 2 (Validitas *Expert Judgement*)

Nomor Item	Nilai Signifikansi	Keterangan
1.	0,025	Valid
2.	0,009	Valid
3.	0,000	Valid
4.	0,000	Valid
5.	0,001	Valid
6.	0,000	Valid
7.	0,000	Valid
8.	0,000	Valid
9.	0,004	Valid
10.	0,000	Valid
11.	0,000	Valid
12.	0,000	Valid
13.	0,000	Valid
14.	0,000	Valid
15.	0,000	Valid
16.	0,005	Valid
17.	0,031	Valid
18.	0,000	Valid
19.	0,077	Tidak Valid
20.	0,000	Valid
21.	0,014	Valid
22.	0,002	Valid
23.	0,000	Valid
24.	0,001	Valid
25.	0,000	Valid
26.	0,000	Valid
27.	0,000	Valid
28.	0,001	Valid
29.	0,000	Valid
30.	0,015	Valid
31.	0,022	Valid
32.	0,000	Valid

**Lampiran 10. Analisis Reliabilitas Kuisioner Dampak Penggunaan
Smartphone Terhadap Aktivitas Jasmani**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,952	32

Lampiran 11. Analisis Deskriptif

Data Keseluruhan

Descriptive Statistics												
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Statistic	Std. Error	Kurtosis
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error							
Skor Responden	178	46.00	47.00	93.00	11812.00	66.3596	.66357	8.85316	.528	.182	.451	.362
Valid N (listwise)	178											

Data Dampak Positif

Descriptive Statistics												
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Statistic	Std. Error	Kurtosis
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error							
Dampak Positif	178	43.00	21.00	64.00	8336.00	46.8315	.65282	8.70968	.75.858	-.404	.182	-.352
Valid N (listwise)	178											

Data Dampak Negatif

Descriptive Statistics												
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Statistic	Std. Error	Kurtosis
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error							
Dampak Negatif	178	46.00	16.00	62.00	6756.00	37.9551	.73736	9.83756	.96.778	-.002	.182	-.876
Valid N (listwise)	178											

Lampiran 12. Data Mentah Penelitian

<https://bit.ly/DataMentahSkripsi>

Kelas A1

PD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9	0	1	2	2	2	2	2	2	2	3	0	3	1	3	2
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	3	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	2	3	4	2	3	4	1	3	4	1	3	4	3		
4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3			
5	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1		
6	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3			
7	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1			
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	4	4	4	4			
9	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1		
10	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1			
12	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3			
13	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
14	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1			
15	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	1	2	3	2	3	2	4	2			
16	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1			
17	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1			
18	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1			

19	1	1	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3		
20	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	4	3	3		
21	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	4	4	1	
22	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	4	1
23	4	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
24	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3		
25	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
27	1	1	1	3	4	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4	1	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	1	1	3	1	3	
28	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	3	1	
29	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
30	4	1	1	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
31	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
32	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
33	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2		
34	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1		
35	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
36	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1		

Kelas A2

PD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			
1	4	1	1	4	3	4	4	4	4	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	1	1	1	1	4	2	1	
2	3	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	2		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	
5	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6	4	1	1	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
7	4	1	1	3	2	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
8	1	1	1	3	1	3	3	2	1	2	1	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1		
9	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	
10	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1
11	4	1	1	4	1	4	4	4	2	4	1	2	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	4	4	1
12	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	1	
13	4	1	1	4	2	4	2	2	2	1	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	
14	3	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
15	4	1	1	3	1	3	4	4	2	3	1	2	4	4	4	4	1	1	1	1	3	2	4	1	1	1	1	2	1	1	4	4	1
16	4	1	1	4	2	3	2	4	2	2	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	2	1	1	3	4	2	
17	4	1	1	4	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
18	4	1	1	4	2	4	3	4	2	3	2	2	4	3	4	4	1	1	1	1	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1
19	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1
20	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1
21	4	1	1	4	1	2	4	4	3	3	2	3	4	3	4	2	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1

22	3	1	1	4	1	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	2	1	1	4	4	1	
23	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	4	2	4	4	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
24	4	1	1	4	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	
25	3	1	1	4	1	4	4	4	1	2	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	3	4	1	
26	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3
27	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
28	3	1	1	4	1	4	3	4	2	2	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	2	1	1	3	4	3	
29	4	1	1	4	1	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	3	4	1	
30	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2
31	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	
32	3	1	1	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
33	2	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
34	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	3	1	
35	4	1	1	4	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	
36	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	3	1	

Kelas C1

PD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3				
1	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2			
2	4	4	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	4	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	2		
3	3	4	3	1	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3	4	3	1	3	3	3	2	4		
4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2		
5	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	1		
6	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3		
7	4	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	2		
8	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4		
9	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	1
11	2	4	3	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	1	
12	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1			
13	2	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
14	4	4	3	1	2	4	3	2	3	3	2	4	4	3	1	2	3	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1		
15	3	4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3			
16	4	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	1	2	2	2	4	3	3	1			
17	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
18	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2		
19	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	3	2		
20	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2		
21	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2		

22	2	4	4	1	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3							
23	4	4	3	3	3	4	2	1	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3					
24	3	3	2	1	2	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4				
25	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4				
26	4	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2					
27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	2			
28	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	4	4	2	4	4	3		
29	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2		
30	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	3	4	3	2	1	
31	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	2	4	3		
32	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4		
33	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	4	3	
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3

Kelas C2

PD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3		
1	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	2	1	2	1	2	4	2	3	1	2	3	2	2	3	4	2	2	4	
2	4	4	3	2	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	4	3	
3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	2	4	3	3		
4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4		
5	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	4	2	1	3	2	4	4	3	4	
6	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	
7	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	
8	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3		
9	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	4	
10	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	3	1	1	3	2	2	2	1	2	3	2	4	3	3	3	2	2
11	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	1	4	3	3	2	2	3	2	3	1	4	3	4	2	
12	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	1	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	4		
13	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	4	
14	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2		
15	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	2	4	3	4	4	1	2	4	4	3	4	
16	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	3	3	
17	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	1	3	2	3	1	3	1	2	2	1	4	
18	3	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	1	3	4	4	2	3	3	4	2	4	2	4	
19	3	3	2	4	2	2	3	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	1	2	3	
20	3	2	4	4	3	2	2	1	3	3	4	3	3	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	4	
21	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	3	2	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	1	4

22	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3		
23	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3		
24	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3			
25	2	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3		
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3		
27	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	
28	4	4	4	2	3	3	3	4	1	3	4	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	4	3	3
29	4	3	2	4	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	1	1	
30	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3
31	1	2	3	1	1	4	1	3	3	1	1	3	1	2	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	3	4	1	4	1
32	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	3	1	2	1	2	1	1	4	1	4	1	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4
33	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	4	2	2	1	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4
34	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3	3	2	3	1	2	1	3	1
35	1	1	4	1	2	2	4	4	1	1	4	2	1	4	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4
36	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	4	1	1	4	2	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	4	3	

Kelas D

PD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3				
1	2	4	2	2	3	3	4	3	4	4	1	3	4	1	2	2	2	4	4	3	3	3	2	1	1	1	3	1	2	1	4	
2	1	3	4	1	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	2	2	1	2	4	1	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	
3	2	3	4	1	2	3	4	1	3	3	4	1	3	4	1	4	4	2	3	3	1	1	3	2	1	1	2	4	3	2	3	4
4	1	2	3	2	4	1	2	1	4	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	1	2	4	1	3
5	1	3	2	1	4	3	1	4	1	2	3	4	2	4	2	1	4	1	4	3	1	3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	
6	2	1	4	4	1	2	1	2	3	3	1	1	3	2	1	1	4	2	1	2	3	4	4	2	1	2	2	3	3	2	2	2
7	1	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	4	4	4	2	2	3	1	1	3	4	3	3	3	3	3	
8	2	3	2	3	2	1	1	1	2	2	4	3	4	3	2	4	3	1	1	3	2	4	1	3	1	4	1	4	4	1	3	3
9	1	3	3	1	2	4	4	3	2	2	2	1	3	2	1	2	4	4	4	4	2	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2
10	1	3	3	1	2	4	4	3	2	2	2	1	3	2	1	2	4	4	4	4	2	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2
11	2	3	2	3	3	3	2	4	1	2	4	3	2	1	3	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	1	3	3	1	3	1	1
12	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	4	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	3
13	1	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
14	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	4	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	
15	1	4	4	4	4	3	2	1	4	3	1	3	4	2	1	3	1	2	1	2	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
16	1	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	1	2	2	4	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2
17	4	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	4	4	3	4	3	1	2	3
18	1	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	1	3	3	2	3	4	3	1	2	3
19	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	2	4	2	2	3	3	4	4	1	4	1	3	1	3	4	1	2	2	3	1	2	2
20	2	1	1	1	4	2	4	2	1	1	4	1	1	3	3	3	3	1	2	1	4	4	3	1	2	3	1	4	4	3	3	1
21	2	1	3	1	2	2	3	4	1	4	2	1	3	4	4	1	2	3	3	1	1	4	1	4	3	4	4	2	1	1	4	4

22	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	4	1	3	1	3	2	3	2	1	3	1	4	2	4	2	2	2	3	4	4	1	
23	2	1	2	3	3	4	2	1	1	2	2	3	3	4	1	3	2	1	2	1	3	2	3	1	3	2	4	1	3	1	3	
24	1	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	4	4	2	4	4	2	1	4	4	4	2	1	3	4	4	3	1	4	4	
25	1	3	1	3	1	1	2	1	3	3	2	2	2	3	2	1	4	1	4	2	4	4	1	4	3	1	3	3	1	3	2	1
26	1	1	2	4	2	3	1	4	2	3	1	1	2	2	4	1	3	1	2	2	1	3	2	4	2	4	3	1	4	3	1	3
27	1	4	2	3	2	4	1	4	2	2	2	4	1	4	1	2	2	1	3	1	3	1	3	2	4	1	3	1	4	4	4	4
28	2	3	3	3	1	4	4	4	2	3	1	2	1	1	4	2	1	3	2	4	1	2	1	3	1	4	2	4	1	2	3	
29	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	2	3	1	1	4	2	2	3	2	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	1
30	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	1
31	1	1	2	1	2	4	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	1	3	4	1	3	
32	1	1	2	2	2	2	4	3	4	4	2	4	1	4	1	4	4	1	4	2	4	1	3	1	4	2	4	4	1	4		
33	1	1	2	2	2	2	2	4	3	4	4	2	4	1	4	1	1	4	1	4	2	4	1	3	1	4	2	4	4	1	4	
34	1	1	3	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	
35	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	4	3	4	3	2	3	1	3	1	3	1	4	4	2	2	1	3	1	4	3
36	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	1	4	4	4	1

Lampiran 13. Data Keseluruhan Penelitian Kuisioner Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Jasmani

Kelas A1

No.	Nama	Skor Total	Skor Akhir (%)	Keterangan
1.	ABDUL JABBAR YUSUF N.	93	73	Baik
2.	AISYA DEALIFIA JASMINE	104	81	Sangat Baik
3.	AL RIZQA DUE GEMILANG	97	76	Baik
4.	ANISA KUSUMA WARDHANY	91	72	Baik
5.	ANNISA AULIA PUTRI	78	61	Kurang
6.	ARDIYA REGITA SARI	94	73	Baik
7.	AURELLYE ABELLA O.	91	72	Baik
8.	BAGUS PUTU SANJAYA	109	85	Sangat Baik
9.	BEATY MALSA IKTAVAYA BILLA	83	65	Cukup
10.	BINTANG HAFIZH SYAPUTRA	74	58	Kurang
11.	FACHREZI AHMAD A.	95	74	Baik
12.	FALAQ AGUSTA R.	92	72	Baik
13.	FARIESTYO EVAN R.	73	57	Kurang
14.	GALUH INDRIYANA S.P.	86	67	Cukup
15.	GENDHIS ARUMSARI	100	78	Baik
16.	GOLDYANO ELKASYAFI D.	82	64	Cukup
17.	INDIRA MAIZA PUTRI	83	65	Cukup
18.	IRAWAN DIMAS PRAYOGA	91	72	Baik
19.	IRFAN NURFADLAN A.	84	66	Cukup
20.	KATON PUTRA DARMAWAN	93	73	Baik
21.	LAYSHITA SUPARNO PUTRI	85	66	Cukup
22.	MASHYFA DEWI SALMA	84	66	Cukup
23.	MAYA ALIF ALVIANA S.K.S	84	66	Cukup
24.	MOHAMMAD DEEFA	111	87	Sangat Baik
25.	NANDA KHARISMA DEWI	85	66	Cukup
26.	NATHANIA MAHARANI PUTRI L	92	72	Baik
27.	NAYA ARTHALITA MEYLEE	65	51	Sangat Kurang
28.	NAYLA FITRI PRAMUDYAWATI	84	66	Cukup
29.	RAIHAN NABIL ABIYYU NENDI	73	57	Kurang
30.	RAYIMAS ADMIRAL MARAYA R.	77	60	Kurang
31.	RIFKA DINDA SARASWATI	83	65	Cukup
32.	SAFIRA HANDAYANI	83	65	Cukup
33.	SHERLINA ALIFIKA	78	61	Kurang
34.	SYENDI FITRIASYIFA	59	47	Sangat Kurang
35.	TRI HARIYANTI	93	73	Baik
36.	ZAHRA AL QURAYSA	88	69	Cukup

Kelas A2

No.	Nama	Skor Total	Skor Akhir (%)	Keterangan
1.	AFELIO KEYLOVEA FADHILLAH	78	61	Kurang
2.	AGATHA FLORIDA MALAU	78	61	Kurang
3.	AHNAF BUDI SYAHPUTRA	113	88	Sangat Baik
4.	AISYAH	98	77	Baik
5.	ALMA RESTU PRAMESTI	119	93	Sangat Baik
6.	ANISA HEBA NUN ASKIZA	75	59	Kurang
7.	BENEDICTUS CHRISTO P.	72	56	Kurang
8.	BIMO TITO NUGROHO	79	62	Cukup
9.	CHELSEA VIKY ALDADINI	80	62	Cukup
10.	CHRISANTUS GADING DIKARA	87	68	Cukup
11.	CLAUDIA ANJELI MATWAN	74	58	Kurang
12.	DOMINICO NATANAEL SATRIA S.	83	65	Cukup
13.	ELISA DAMAYANTI	70	55	Kurang
14.	FACHRI AKBAR RIVIANSYAH	80	63	Cukup
15.	FREDESWINDA LIVIA MOSHA P.	74	58	Kurang
16.	GABRIEL KRISMA METTA M.	72	56	Kurang
17.	ISABEL ROSAURNAULI HALOHO	64	50	Sangat Kurang
18.	JANICIA MICHELI VALESKA W.	74	58	Kurang
19.	KEVIN MAHARDIKA	84	65	Cukup
20.	LISA MERI TRI WIDYANINGSIH	82	64	Cukup
21.	MANDA HAYU ULAYYA	73	57	Kurang
22.	MISVA ASFI UBAZAL AZI	75	59	Kurang
23.	MUHAMMAD FARIS ARROIHAN	63	49	Sangat Kurang
24.	MUHAMMAD VALDA R.	74	58	Kurang
25.	NAJWA ABIDAH K.	71	55	Kurang
26.	NASYWA ANGGITARISTANTI	91	79	Baik
27.	NIA AUDINA	83	65	Cukup
28.	NURMALA SUCI RAMADHANI	75	59	Kurang
29.	NYLA PUTRI MARIDZA	71	55	Kurang
30.	OKTIKA KARMIENIA L.	100	78	Baik
31.	PUTRI FADHILLAH NUR AINI	104	81	Sangat Baik
32.	RIDHA KAMILA AZIFA	80	63	Cukup
33.	RISKA DWI ASTUTI	82	64	Cukup
34.	SA'AD BIN ABI WAQQASH	77	61	Kurang
35.	SHIRA NATHANIA AZARIA	72	56	Kurang
36.	ZAKY AFRINALDI EKA PUTRA	80	63	Cukup

Kelas C1

No.	Nama	Skor Total	Skor Akhir (%)	Keterangan
1.	AILSA NIRBITA KHOIRIYAN	100	78	Baik
2.	ALYA PUTRI FARADANI	85	66	Cukup
3.	ANGGITA INTANIA RAHMAWATI	89	70	Cukup
4.	ARISKA ALIFIANA KEYZACHIKA	70	55	Kurang
5.	ATHA AURELLIA DE PUTRI R.	84	66	Cukup
6.	AUREL ZAHWA AQLA A.	89	70	Cukup
7.	AWANGGA GAGAH PRAKASA	90	70	Cukup
8.	AZ-ZAHRA HAMASTUTI W.	116	91	Sangat Baik
9.	AZZAM EINARA DAVIAN	83	65	Cukup
10.	CALISTA DWI ALUNA DEWI	65	51	Sangat Kurang
11.	CYRA MAITSAA VYSALANI	85	66	Cukup
12.	EKA WINDA RAMADHANI	79	62	Cukup
13.	GENDIS YESENIA GARNETA	82	64	Cukup
14.	HARNUM ANDIN TRIANITA	75	59	Kurang
15.	IMAM BAGAS PRASETYO	97	76	Baik
16.	KIEANO ABABIEL IDZHAR P.	86	67	Cukup
17.	MAULANA IBRAHIM	92	72	Baik
18.	MEISYA WULANDARI	82	64	Cukup
19.	MUHAMMAD RAAFI ALFI A.	87	68	Cukup
20.	NABILA NADINE AULIA	85	66	Cukup
21.	NADIN ALIYA APRIANI	85	66	Cukup
22.	NAJI BAKRI	83	65	Cukup
23.	QORNIA DEFI DESTYANTI	86	67	Cukup
24.	ROYYA LINTANG FIJANNATI	94	73	Baik
25.	RYINGGO SATRIYO	115	90	Sangat Baik
26.	SAUSAN SYADZA AZZAHRAH K.	88	69	Cukup
27.	SEKAR KINANTHI	93	73	Baik
28.	SEPTIAN DEWO AJI NUGROHO	101	79	Baik
29.	SEPTIANA DAMAYANTI R.	88	69	Cukup
30.	SHINE KEYKO ROUMANSEN	88	69	Cukup
31.	VELIN JIHAN ATIQAH	96	75	Baik
32.	WASPODHO BAYU AJI	100	78	Baik
33.	WINDA NOVELIA	89	70	Cukup
34.	ZIDAN HENDRIKA ADIYA PUTRA	117	91	Sangat Baik

Kelas C2

No.	Nama	Skor Total	Skor Akhir (%)	Keterangan
1.	ADELIE EUGENIA JUNETA	88	69	Cukup
2.	AILSA GAMYA ASTAGINA	93	73	Baik
3.	AISYAH RIZKY RAMADHAN	97	76	Baik
4.	ALIVA ANGELA JASMINE N.	96	75	Baik
5.	ALYA ZAHRA CARRISA	94	74	Baik
6.	AULIA PUTRI AGUSTINA	97	76	Baik
7.	BRIGITTA KURNIA DEWI	99	77	Baik
8.	CHARLOTTA DARIA FIKA	97	76	Baik
9.	DANIA AQILA LUTHFI AYYASY	100	78	Baik
10.	DESKABRIANA GARNIS LILA C.	87	68	Cukup
11.	DESTRI ARUM SARI	99	77	Baik
12.	ELEONORA BENING ANGGUN I.	98	77	Baik
13.	FARRAND ATHALLA LUBIS	89	70	Cukup
14.	FRANSISKA APRILIA RUS SITA S.	91	72	Baik
15.	LUVIAN RIZKY IMANTAKA	102	80	Sangat Baik
16.	MARIA RENATA PUSPA K.	94	73	Baik
17.	MEYSHA DIVA OCTAVIA	95	74	Baik
18.	MUHAMAD RESTU ABDANI	94	73	Baik
19.	MUHAMMAD FAJRUL AMAL	84	66	Cukup
20.	NAUFAL ROZAN HILMI	78	61	Kurang
21.	NAURA AULIA FATCHIATUR R.	89	70	Cukup
22.	NIMAS KHALISHA W.	90	70	Cukup
23.	NI'MATUL KHOIRIYAH I.	112	88	Sangat Baik
24.	NUANSA TEGAR MAULANA	96	75	Baik
25.	NUR SHABRINA HANI R.	83	65	Cukup
26.	PASFAL ADHA PUTRA	87	68	Cukup
27.	PUAN KEIKO MAULIDA	87	68	Cukup
28.	RADITYA EKASAKTI	89	70	Cukup
29.	RAJA BAGUS UMAR SAID	74	58	Kurang
30.	RIFQI NAFIAN	90	70	Cukup
31.	RIZKYA RATRI UTAMI	77	60	Kurang
32.	SABILA MUVIDA	79	62	Cukup
33.	SEKAR RATNAWATI	80	63	Cukup
34.	SUKMAWATI KUSUMA K.	62	48	Sangat Kurang
35.	VABIAN DIAS SAPUTRA	89	70	Cukup
36.	YOHANES KADEK TRISTAN D.	83	65	Cukup

Kelas D

No.	Nama	Skor Total	Skor Akhir (%)	Keterangan
1.	ALISYA PRAMESTI PUTRI W.	80	63	Cukup
2.	AMIN AL DOHARI MEISOGI	83	65	Cukup
3.	ANJELINA TALENTA HERMILA	82	64	Cukup
4.	ANNISA RAHMAWATI	82	64	Cukup
5.	ASTI TRI ANGGREINI	82	64	Cukup
6.	ATAYA FAIHA RIZQULLAH	71	55	Kurang
7.	ATTAYA PUTRIE NANDIA	85	66	Cukup
8.	AZMI NADHIFA AHSANI	78	61	Kurang
9.	BUNGA PUTRI NARULITA	74	58	Kurang
10.	DEVA RHEA KALILA HATTA	74	58	Kurang
11.	FANIA EKA KURNIAWATI	76	59	Kurang
12.	FILLAH CYAN NDHIKA	71	55	Kurang
13.	GANJAR SETIANTO	82	64	Cukup
14.	GISELA HENING INDAH AYU S.	64	50	Sangat Kurang
15.	IBYAN IZHAMUDDIN	68	53	Sangat Kurang
16.	ISTI NASTITI	67	52	Sangat Kurang
17.	IZUMI LESTARI	77	60	Kurang
18.	LAILI KHOIRUNNISA	87	68	Cukup
19.	MARINA ARVITA SARI	78	61	Kurang
20.	MUHAMMAD OBIT A.	74	58	Kurang
21.	NADIENDA CAHYA	80	63	Cukup
22.	NAUFA CHYNTIA WARDHANI	76	60	Kurang
23.	NEISHA ANINDYA LARASATI	72	56	Kurang
24.	NOVIA IKA RANI WULANDARI	86	67	Cukup
25.	OKTAVIAN DWI SENA	72	56	Kurang
26.	PUTRI FEBRIANA	73	57	Kurang
27.	RAHMA AYU VERNANDA	80	63	Cukup
28.	SAFARINA KHAIRIN	78	61	Kurang
29.	SHEYNA CANDRA ANATASYA	79	62	Cukup
30.	SHIFFA HANIFAH	73	57	Kurang
31.	SITI NURJANAH	82	64	Cukup
32.	TALUTTA LIE LA TITI	86	67	Cukup
33.	TASKYA AYU ARSHALICA P.	83	65	Cukup
34.	TISYA HANDI SAFITRI	86	67	Cukup
35.	VINO AKBAR PRASETYO	71	55	Kurang
36.	ZULAYKA ANINDYA PUTRI	73	57	Kurang

Lampiran 14. Data Dampak Positif dan Negatif**Data Penelitian Dampak Positif dan Negatif****Kelas A1, A2, C1, C2 dan D****Kelas A1**

No.	Nama	Dampak Positif	Keterangan	Dampak Negatif	Keterangan
1.	ABDUL JABBAR YUSUF N.	48	Cukup	45	Baik
2.	AISYA DEALIFIA JASMINE	62	Sangat Baik	42	Cukup
3.	AL RIZQA DUE GEMILANG	47	Cukup	50	Baik
4.	ANISA KUSUMA WARDHANY	48	Cukup	43	Baik
5.	ANNISA AULIA PUTRI	56	Baik	22	Sangat Kurang
6.	ARDIYA REGITA SARI	51	Cukup	43	Baik
7.	AURELLYE ABELLA OCTOVANYA	58	Baik	33	Kurang
8.	BAGUS PUTU SANJAYA	63	Sangat Baik	46	Baik
9.	BEATY MALSA IKTAVAYA BILLA	58	Baik	25	Kurang
10.	BINTANG HAFIZH SYAPUTRA	58	Baik	16	Sangat Kurang
11.	FACHREZI AHMAD A.	64	Sangat Baik	31	Kurang
12.	FALAQ AGUSTA R.	50	Cukup	42	Cukup
13.	FARIESTYO EVAN R.	54	Baik	19	Sangat Kurang
14.	GALUH INDRIYANA S.P.	58	Baik	28	Kurang
15.	GENDHIS ARUMSARI	56	Baik	44	Baik
16.	GOLDYANO ELKASYAFI D.	58	Baik	24	Kurang
17.	INDIRA MAIZA PUTRI	58	Baik	25	Kurang
18.	IRAWAN DIMAS PRAYOGA	56	Baik	35	Cukup
19.	IRFAN NURFADLAN A.	41	Kurang	43	Baik
20.	KATON PUTRA DARMAWAN	52	Baik	41	Cukup
21.	LAYSHITA SUPARNO PUTRI	58	Baik	27	Kurang
22.	MASHYFA DEWI SALMA	58	Baik	26	Kurang

23.	MAYA ALIF ALVIANA S. K. S.	56	Baik	28	Kurang
24.	MOHAMMAD DEEFA AL KHALIFAH	57	Baik	54	Sangat Baik
25.	NANDA KHARISMA DEWI	58	Baik	27	Kurang
26.	NATHANIA MAHARANI PUTRI L	64	Sangat Baik	28	Kurang
27.	NAYA ARTHALITA MEYLEE	34	Kurang	31	Kurang
28.	NAYLA FITRI PRAMUDYAWATI	58	Baik	26	Kurang
29.	RAIHAN NABIL ABIYYU NENDI	52	Baik	21	Sangat Kurang
30.	RAYIMAS ADMIRAL MARAYA R.	53	Baik	24	Kurang
31.	RIFKA DINDA SARASWATI	58	Baik	25	Kurang
32.	SAFIRA HANDAYANI	58	Baik	25	Kurang
33.	SHERLINA ALIFIKA	39	Kurang	39	Cukup
34.	SYENDI FITRIASYIFA	37	Kurang	22	Sangat Kurang
35.	TRI HARIYANTI	46	Cukup	47	Baik
36.	ZAHRA AL QURAYSA	58	Baik	30	Kurang

Kelas A2

No.	Nama	Dampak Positif	Keterangan	Dampak Negatif	Keterangan
1.	AFELIO KEYLOVEA FADHILLAH S.	53	Baik	25	Kurang
2.	AGATHA FLORIDA MALAU	56	Baik	22	Sangat Kurang
3.	AHNAF BUDI SYAHPUTRA	59	Baik	54	Sangat Baik
4.	AISYAH	48	Cukup	50	Baik
5.	ALMA RESTU PRAMESTI	57	Baik	62	Sangat Baik
6.	ANISA HEBA NUN ASKIZA	48	Cukup	27	Kurang
7.	BENEDICTUS CHRISTO PAMUNGKAS	50	Cukup	22	Sangat Kurang
8.	BIMO TITO NUGROHO	32	Sangat Kurang	47	Baik
9.	CHELSEA VIKY ALDADINI	56	Baik	24	Kurang
10.	CHRISANTUS GADING DIKARA	58	Baik	29	Kurang
11.	CLAUDIA ANJELI MATWAN	47	Cukup	27	Kurang
12.	DOMINICO NATANAEL SATRIA S.	58	Baik	25	Kurang
13.	ELISA DAMAYANTI	43	Cukup	27	Kurang
14.	FACHRI AKBAR RIVIANSYAH	56	Baik	24	Kurang
15.	FREDESWINDA LIVIA MOSHA PERLITA	45	Cukup	29	Kurang
16.	GABRIEL KRISMA METTA MUDITA	43	Cukup	29	Kurang
17.	ISABEL ROSAURNAULI HALOHO	37	Kurang	27	Kurang
18.	JANICIA MICHELI VALESKA WINATA	47	Cukup	27	Kurang
19.	KEVIN MAHARDIKA	58	Baik	26	Kurang
20.	LISA MERI TRI WIDYANINGSIH	55	Baik	27	Kurang
21.	MANDA HAYU ULAYYA	45	Cukup	28	Kurang
22.	MISVA ASFI UBAZAL AZI	46	Cukup	29	Kurang
23.	MUHAMMAD FARIS ARROIHAN	41	Kurang	22	Sangat Kurang

24.	MUHAMMAD VALDA RHAMADAN	50	Cukup	24	Kurang
25.	NAJWA ABIDAH K.	45	Cukup	26	Kurang
26.	NASYWA ANGGITARISTANTI	44	Cukup	47	Baik
27.	NIA AUDINA	56	Baik	27	Kurang
28.	NURMALA SUCI RAMADHANI	45	Cukup	30	Kurang
29.	NYLA PUTRI MARIDZA	45	Cukup	26	Kurang
30.	OKTIKA KARMIENIA L.	52	Baik	48	Baik
31.	PUTRI FADHILLAH NUR AINI	53	Baik	51	Baik
32.	RIDHA KAMILA AZIFA	53	Baik	27	Kurang
33.	RISKA DWI ASTUTI	41	Kurang	41	Cukup
34.	SA'AD BIN ABI WAQQASH	51	Cukup	26	Kurang
35.	SHIRA NATHANIA AZARIA	50	Cukup	22	Sangat Kurang
36.	ZAKY AFRINALDI EKA PUTRA	54	Baik	26	Kurang

Kelas C1

No.	Nama	Dampak Positif	Keterangan	Dampak Negatif	Keterangan
1.	AILSA NIRBITA KHOIRIYAN	49	Cukup	51	Baik
2.	ALYA PUTRI FARADANI	40	Kurang	45	Baik
3.	ANGGITA INTANIA RAHMAWATI	44	Cukup	45	Baik
4.	ARISKA ALIFIANA KEYZACHIKA	41	Kurang	29	Kurang
5.	ATHA AURELLIA DE PUTRI RANDI	51	Cukup	33	Kurang
6.	AUREL ZAHWA AQLA ANISAHAYA	47	Cukup	42	Cukup
7.	AWANGGA GAGAH PRAKASA	46	Cukup	44	Baik
8.	AZ-ZAHRA HAMASTUTI W.	56	Baik	60	Sangat Baik
9.	AZZAM EINARA DAVIAN	50	Cukup	33	Kurang
10.	CALISTA DWI ALUNA DEWI	32	Sangat Kurang	33	Kurang
11.	CYRA MAITSAA VYSALANI	56	Baik	29	Kurang
12.	EKA WINDA RAMADHANI	45	Cukup	34	Cukup
13.	GENDIS YESENIA GARNETA	39	Kurang	43	Baik
14.	HARNUM ANDIN TRIANITA	46	Cukup	29	Kurang
15.	IMAM BAGAS PRASETYO	47	Cukup	50	Baik
16.	KIEANO ABABIEL IDZHAR PURNAMA	47	Cukup	39	Cukup
17.	MAULANA IBRAHIM	45	Cukup	47	Baik
18.	MEISYA WULANDARI	48	Cukup	34	Cukup
19.	MUHAMMAD RAAFI ALFI AKBAR	44	Cukup	43	Baik
20.	NABILA NADINE AULIA	49	Cukup	36	Cukup
21.	NADIN ALIYA APRIANI	50	Cukup	35	Cukup
22.	NAJI BAKRI	48	Cukup	35	Cukup
23.	QORNIA DEFI DESTYANTI	48	Cukup	38	Cukup
24.	ROYYA LINTANG FIJANNATI	44	Cukup	50	Baik

25.	RYINGGO SATRIYO	55	Baik	60	Sangat Baik
26.	SAUSAN SYADZA AZZAHRAH K. P.	46	Cukup	42	Cukup
27.	SEKAR KINANTHI	46	Cukup	47	Baik
28.	SEPTIAN DEWO AJI NUGROHO	53	Baik	48	Baik
29.	SEPTIANA DAMAYANTI ROMADHONA	50	Cukup	38	Cukup
30.	SHINE KEYKO ROUMANSEN	54	Baik	34	Cukup
31.	VELIN JIHAN ATIQAH	47	Cukup	49	Baik
32.	WASPODHO BAYU AJI	50	Cukup	50	Baik
33.	WINDA NOVELIA	51	Cukup	38	Cukup
34.	ZIDAN HENDRIKA ADIYA PUTRA	61	Sangat Baik	56	Sangat Baik

Kelas C2

No.	Nama	Dampak Positif	Keterangan	Dampak Negatif	Keterangan
1.	ADELIE EUGENIA JUNETA	53	Baik	35	Cukup
2.	AILSA GAMYA ASTAGINA	50	Cukup	43	Baik
3.	AISYAH RIZKY RAMADHAN	55	Baik	42	Cukup
4.	ALIVA ANGELA JASMINE NAYAKA A.	50	Cukup	46	Baik
5.	ALYA ZAHRA CARRISA	48	Cukup	46	Baik
6.	AULIA PUTRI AGUSTINA	46	Cukup	51	Baik
7.	BRIGITTA KURNIA DEWI	49	Cukup	50	Baik
8.	CHARLOTTA DARIA FIKA	52	Baik	45	Baik
9.	DANIA AQILA LUTHFI AYYASY	50	Cukup	50	Baik
10.	DESKABRIANA GARNIS LILA C.	51	Cukup	36	Cukup
11.	DESTRI ARUM SARI	57	Baik	42	Cukup
12.	ELEONORA BENING ANGGUN I. K.	54	Baik	44	Baik
13.	FARRAND ATHALLA LUBIS	50	Cukup	39	Cukup
14.	FRANSISKA APRILIA RUS SITA S.	48	Cukup	43	Baik
15.	LUVIAN RIZKY IMANTAKA	52	Baik	50	Baik
16.	MARIA RENATA PUSPA KINANTHI	49	Cukup	45	Baik
17.	MEYSHA DIVA OCTAVIA	57	Baik	38	Cukup
18.	MUHAMAD RESTU ABDANI	45	Cukup	49	Baik
19.	MUHAMMAD FAJRUL AMAL	43	Cukup	41	Cukup
20.	NAUFAL ROZAN HILMI	43	Cukup	35	Cukup
21.	NAURA AULIA FATCHIATUR RIZQI	42	Kurang	47	Baik
22.	NIMAS KHALISHA WARALINTANG	51	Cukup	39	Cukup
23.	NI'MATUL KHOIRIYAH I.	56	Baik	56	Sangat Baik
24.	NUANSA TEGAR MAULANA	51	Cukup	45	Baik

25.	NUR SHABRINA HANI RACHMAWATI	48	Cukup	35	Cukup
26.	PASFAL ADHA PUTRA	43	Cukup	44	Baik
27.	PUAN KEIKO MAULIDA	56	Baik	31	Kurang
28.	RADITYA EKASAKTI	47	Cukup	42	Cukup
29.	RAJA BAGUS UMAR SAID	41	Kurang	33	Kurang
30.	RIFQI NAFIAN	47	Cukup	43	Baik
31.	RIZKYA RATRI UTAMI	29	Sangat Kurang	48	Baik
32.	SABILA MUVIDA	29	Sangat Kurang	50	Baik
33.	SEKAR RATNAWATI	28	Sangat Kurang	52	Baik
34.	SUKMAWATI KUSUMA K.	24	Sangat Kurang	38	Cukup
35.	VABIAN DIAS SAPUTRA	36	Kurang	53	Sangat Baik
36.	YOHANES KADEK TRISTAN DEANDRA	33	Sangat Kurang	50	Baik

Kelas D

No.	Nama	Dampak Positif	Keterangan	Dampak Negatif	Keterangan
1.	ALISYA PRAMESTI PUTRI WIBOWO	44	Cukup	36	Cukup
2.	AMIN AL DOHARI MEISOGI	50	Cukup	33	Kurang
3.	ANJELINA TALENTA HERMILA	43	Cukup	39	Cukup
4.	ANNISA RAHMAWATI	37	Kurang	45	Baik
5.	ASTI TRI ANGGREINI	38	Kurang	44	Baik
6.	ATAYA FAIHA RIZQULLAH	32	Sangat Kurang	39	Cukup
7.	ATTAYA PUTRIE NANDIA	38	Kurang	47	Baik
8.	AZMI NADHIFA AHSANI	39	Kurang	39	Cukup
9.	BUNGA PUTRI NARULITA	36	Kurang	38	Cukup
10.	DEVA RHEA KALILA HATTA	36	Kurang	38	Cukup
11.	FANIA EKA KURNIAWATI	41	Kurang	35	Cukup
12.	FILLAH CYAN NDHIKA	34	Kurang	37	Cukup
13.	GANJAR SETIANTO	40	Kurang	42	Cukup
14.	GISELA HENING INDAH AYU S.	38	Kurang	26	Kurang
15.	IBYAN IZHAMUDDIN	44	Cukup	24	Kurang
16.	ISTI NASTITI	38	Kurang	29	Kurang
17.	IZUMI LESTARI	35	Kurang	42	Cukup
18.	LAILI KHOIRUNNISA	42	Kurang	45	Baik
19.	MARINA ARVITA SARI	41	Kurang	37	Cukup
20.	MUHAMMAD OBIT AHNAFFAIRUZ	34	Kurang	40	Cukup
21.	NADIENDA CAHYA	38	Kurang	42	Cukup
22.	NAUFA CHYNTIA WARDHANI	38	Kurang	38	Cukup
23.	NEISHA ANINDYA LARASATI	37	Kurang	35	Cukup
24.	NOVIA IKA RANI WULANDARI	37	Kurang	49	Baik
25.	OKTAVIAN DWI SENA	31	Sangat Kurang	41	Cukup
26.	PUTRI FEBRIANA	34	Kurang	39	Cukup
27.	RAHMA AYU VERNANDA	39	Kurang	41	Cukup
28.	SAFARINA KHAIRIN	40	Kurang	38	Cukup

29.	SHEYNA CANDRA ANATASYA	29	Sangat Kurang	50	Baik
30.	SHIFFA HANIFAH	29	Sangat Kurang	44	Baik
31.	SITI NURJANAH	34	Kurang	48	Baik
32.	TALUTTA LIE LA TITI	39	Kurang	47	Baik
33.	TASKYA AYU ARSHALICA PUTRI	39	Kurang	44	Baik
34.	TISYA HANDI SAFITRI	33	Sangat Kurang	53	Sangat Baik
35.	VINO AKBAR PRASETYO	33	Sangat Kurang	38	Cukup
36.	ZULAYKA ANINDYA PUTRI	21	Sangat Kurang	52	Baik

Lampiran 15. Dokumentasi

<p style="text-align: center;">Kelas A1 Dokumentasi Pribadi</p>	<p style="text-align: center;">Kelas A2 Dokumentasi Pribadi</p>
<p style="text-align: center;">Kelas C1 Dokumentasi Pribadi</p>	<p style="text-align: center;">Kelas C2 Dokumentasi Pribadi</p>

