

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *GADGET* DAN MOTIVASI
BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Richard Absalom Hutabarat
NIM 20601244116

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

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *GADGET* DAN MOTIVASI
BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Richard Absalom Hutabarat
NIM 20601244116

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

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAN *GADGET* DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM KABUPATEN SLEMAN

Richard Absalom Hutabarat

NIM 20601244116

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan motivasi berolahraga pada peserta didik SMP Negeri 2 Pakem.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik SMP Negeri 2 Pakem yang berjumlah 384 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan random sampling berjumlah 120 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan metode survey. Instrumen penelitian menggunakan kusioner yaitu penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga dengan Skala Likert yang valid dan memperoleh skor reliabilitas sebesar 0,876 untuk penggunaan *gadget*, sedangkan untuk tingkat motivasi berolahraga memperoleh skor reliabilitas sebesar 0,936. Teknik analisis data menggunakan *pearson correlation product moment*. Uji prasyarat analisis data berupa uji normalitas dan uji linieritas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan motivasi berolahraga pada peserta didik SMP Negeri 2 Pakem, dengan nilai $r \text{ hitung} = 0,309 > r \text{ tabel} = 0,178$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai positif signifikan yang berarti semakin baik penggunaan *gadget*, maka semakin baik pula tingkat motivasi berolahraga.

Kata kunci: *Motivasi Berolahraga, Penggunaan Gadget, Peserta Didik*

ABSTRACT

This research aims to determine the correlation between gadget use and exercise motivation in students of SMP Negeri 2 Pakem (Pakem 2 Junior High School).

The type of this research was a correlational study. The research population was for about 384 students of SMP Negeri 2 Pakem. The sampling technique used random sampling with 120 students. The data collection technique used a survey method. The research instrument used a questionnaire, for the use of gadgets and exercise motivation with a valid Likert Scale and obtained a reliability score of 0.876 for gadget use, while for the level of exercise motivation it obtained a reliability score of 0.936. The data analysis technique used the Pearson correlation product moment. The prerequisite test for data analysis was in the form of a normality test and a linearity test.

The research findings indicate that there is a significant correlation between the gadget use and exercise motivation of students from SMP Negeri 2 Pakem, with a calculated r value = 0.309 > r table = 0.178 and a significance value of $0.001 < 0.05$. The results are significantly positive, meaning that the better the use of gadgets, the better the level of exercise motivation.

Keywords: *Exercise Motivation, Gadget Use, Students*

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DAN MOTIVASI
BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM
KABUPATEN SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Richard Absalom Hutabarat

20601244116

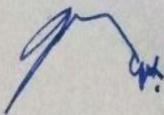
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tanggal:
10 September 2024

Mengetahui,

Koordinator Prodi

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd

NIP 196706051994031001



Prof. Soni Nopembri, Ph.D.

NIP 197911122003121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Richard Absalom Hutabarat
NIM : 20601244116
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dan
Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik SMP N 2
Pakem Kabupaten Sleman

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis adalah penelitian saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 10 September 2024

Yang menyatakan,



Richard Absalom Hutabarat

NIM. 20601244116

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *GADGET* DAN MOTIVASI
BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM
KABUPATEN SLEMAN

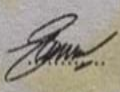


TUGAS AKHIR SKRIPSI

RICHARD ABSALOM HUTABARAT
20601244116


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 2 Oktober 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D. (Ketua Tim Penguji)		18-10-2024
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		17-10-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd (Penguji Utama)		17-10-2024

Yogyakarta, 18 Oktober 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002

MOTTO

Siapa mencintai didikan, mencintai pengetahuan;
tetapi siapa membenci teguran, adalah dungu
(Amsal 12:1)

Bergeraklah dari zona nyamanmu karena kemalasan
akan membawa ke jurang dalam
(Penulis)

Berdoalah dan minta tolong kepada tuhan
karena tangannya selalu mengulurkan bagi yang letih lesuh
(Mama)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur, penulis persembahkan karya ini untuk:

1. Bapak dan Ibu, yang selalu memberikan dukungan moral dan dukungan doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khushyuk selain doa yang terucap dari orang tua. Melalui karya tugas akhir skripsi dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk Bapak dan Ibu.
2. Saudara dan adik-adik saya yang memberikan semangat, motivasi, serta dukungan materi sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara penggunaan gadget dan motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan. Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Prof Soni Nopemberi, Ph.D. dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Rina Nurhayati, M.Pd., selaku kepala sekolah di SMP Negeri 2 Pakem yang telah memberikan izin dan bantuan serta Kerjasama dalam pelaksanaan penelitian.
5. Sendang Sri Widiastuti, M.Pd., selaku guru PJOK di SMP Negeri 2 Pakem yang telah membantu penelitian.

Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 10 September 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Richard', with a long horizontal stroke extending to the right.

Richard Absalom Hutabarat

NIM. 20601244116

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Gadget</i>	8
1. Pengertian <i>Gadget</i>	8
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan <i>gadget</i>	10
3. Dampak penggunaan <i>gadget</i>	13
B. Motivasi.....	16
1. Pengertian Motivasi	16
2. Jenis-jenis motivasi.....	18
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi	20
C. Berolahraga.....	24
1. Pengertian Berolahraga.....	24

2. Tujuan dan manfaat berolahraga	26
D. Penelitian yang Relevan	28
E. Kerangka Berfikir.....	31
F. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Peneletian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
D. Definisi Operasional Variabel	37
1. Variabel Bebas (X) yaitu penggunaan <i>gadget</i>	37
2. Variabel Terikat (Y) yaitu motivasi berolahraga	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen penelitian	38
2. Teknik pengumpulan data	41
F. Validitas dan Reliabilitas	42
1. Validitas.....	42
2. Realibilitas.....	43
G. Teknik Analisis Data	45
1. Analisis Deskriptif	45
2. Uji Prasyarat	45
3. Uji hipotesis.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskriptif Data Hasil Penelitian	49
2. Hasil Uji Prasyarat	53
3. Uji Hipotesis.....	55
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	61

C. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi peserta didik SMP N 2 Pakem	35
Tabel 2. Sampel peserta didik SMPN 2 Pakem	36
Tabel 3. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penggunaan Gadget	40
Tabel 4. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Motivasi Berolahraga	40
Tabel 5. Penilaian Norma Acuan	41
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen	43
Tabel 7. Interpretasi Reliabilitas Instrumen	44
Tabel 8. Hasil Uji Realibitas Instrumen	44
Tabel 9. Deskriptif Statistik Penggunaan Gadget	49
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget	50
Tabel 11. Deskriptif Statistik Motivasi Berolahraga	51
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Motivasi Berolahraga	52
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas	54
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	33
Gambar 2. Diagram Batang Penggunaan Gadget	50
Gambar 3. Diagram batang Motivasi Berolahraga	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan.....	68
Lampiran 2. Surat Izin Uji Instrumen	69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Sekolah.....	71
Lampiran 5. Kusioner Penelitian	72
Lampiran 6. Uji intrumen.....	77
Lampiran 7. Uji Instrumen	79
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas	81
Lampiran 9. Uji Validitas	82
Lampiran 10. Uji Reliabilitas	83
Lampiran 11. Data Penelitian	84
Lampiran 12. Data Penelitian	91
Lampiran 13. Deskriptif Statistik	98
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas.....	100
Lampiran 15. Uji Linieritas	100
Lampiran 16. Uji Korelasi.....	101
Lampiran 17. Tabel r.....	102
Lampiran 18. Dokumentasi	103

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi lahir dari keinginan masyarakat untuk menyederhanakan pekerjaan dan menerapkannya dalam kehidupan. Kini teknologi berkembang pesat dan semakin canggih dari waktu ke waktu, sehingga muncul fitur-fitur teknologi yang membuat kehidupan masyarakat semakin mudah. Salah satu teknologi paling inovatif saat ini adalah *gadget*. Penggunaan kata *gadget* merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris yaitu suatu alat elektronik berukuran kecil yang mempunyai tujuan dan fungsi khusus untuk mendownload informasi terkini melalui berbagai teknologi dan fungsi terkini sehingga menjadikan kehidupan manusia lebih praktis. Perangkatnya sendiri bisa berupa komputer atau laptop, tablet, *video game* dan juga *smarthphone*. (Iswidharmanjaya, 2014, p. 7).

Setiap orang membutuhkan *gadget*, termasuk peserta didik. Peserta didik masa kini harus selalu update agar tidak ketinggalan berita dengan cara memanfaatkan kecanggihan informasi *smartphone* untuk mendapatkan informasi dimana saja dan kapan saja. Selain itu, *gadget* mempunyai banyak manfaat bagi peserta didik, di antaranya memudahkan akses informasi yang luas dan cepat, memudahkan komunikasi terutama ketika digunakan untuk membuat forum diskusi, dan dapat memperluas pengetahuan peserta didik karena informasi mudah ditemukan. Akan tetapi, tidak semua peserta didik memanfaatkan *gadget* secara positif. Perkembangan teknologi yang memudahkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa harus

mengeluarkan energi dan bahkan bisa menyelesaikan pekerjaan tanpa harus berpindah tempat perlu disikapi dengan tepat untuk menghindari permasalahan yang dapat memberikan dampak buruk bagi individu tersebut. Kemajuan teknologi ini telah menyebabkan perubahan nilai-nilai sosial budaya pada semua kelompok, tanpa memandang usia, jenis kelamin, tingkat sosial, atau pendidikan. Dengan berkembangnya berbagai jenis peralatan, siswa cenderung malas bergerak, malas berkumpul dan bersosialisasi.

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kecanduan. Kecanduan *gadget* dikatakan sebagai jenis kecanduan yang diakui secara sosial. Penelitian telah membuktikan berbagai dampak positif dan negatif pemanfaatan *gadget*. Dampak positifnya adalah mempermudah komunikasi, menambah pengetahuan, meningkatkan kemampuan mengingat, dan lain-lain sedangkan dampak negatifnya seperti mengganggu perkembangan anak, efek radiasi, kurang aktif dalam bersosialisasi maupun kurang aktif secara fisik, mengganggu pola tidur.

Padahal berolahraga bisa membuat setiap kegiatan sistematis yang memotivasi, memelihara dan mengembangkan potensi fisik, mental dan sosial. Terdapat beragam manfaat olahraga yang dapat dirasakan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Saat berolahraga, tubuh akan lebih bebas bergerak. Hal ini akan memicu proses metabolisme dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Hasilnya tubuh lebih sehat dan kuat, serta enggak mudah terserang penyakit.

Seseorang melakukan olahraga tentu banyak alasannya, salah satunya adalah motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sedangkan seseorang yang tidak memiliki hobi kebanyakan mencari hiburan atau rekreasi, salah satunya adalah olahraga (Abdulaziz *et al.*, 2016).

Olahraga memberikan kesempatan yang ideal untuk menyalurkan energi dengan tujuan hidup yang serasi dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan dan hidup sehat. Olahraga merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga kita berharap dapat mencapai taraf fisik dan mental yang lebih baik. Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang berpengalaman dan produktif. Beberapa kalangan peserta didik tampaknya semakin menyadari kebutuhan ini. Perlunya meningkatkan motivasi berolahraga peserta didik supaya timbul rasa ingin hidup sehat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus 2024 terdapat permasalahan yang berkaitan dengan motivasi berolahraga pada peserta didik SMP N 2 Pakem Kabupaten Sleman. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan dari penggunaan *gadget* dan motivasi aktivitas berolahraga peserta didik SMP N 2 Pakem, kabupaten Sleman. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJOK) peneliti menanyakan berapa lama penggunaan *gadget* oleh peserta didik dalam sehari, rata-rata menjawab hampir dari 5 jam. Penggunaan *gadget* dapat menyebabkan ketergantungan dan dapat melakukan hal-hal menyimpang karena mudahnya mengakses

internet. Sehingga dapat diketahui bahwa penggunaan gawai mempunyai dampak positif dan dampak negatif. Selain itu juga peneliti juga tentang menanyakan apakah *gadget* memberikan dampak positif bagi peserta dalam melakukan olahraga, banyak peserta didik yang menjawab iya dan sebagian menjawab tidak. Pentingnya motivasi berolahraga bagi peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat berpengaruh terhadap pembelajaran, peserta didik harus memiliki dukungan motivasi dan mental yang kuat saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, sebab setiap peserta didik mempunyai semangat motivasi yang berbeda beda pada saat melakukan aktivitas.

Motivasi sangat erat kaitannya dengan dunia pendidikan terutama pada jenjang pendidikan sekolah menengah, selain itu berhubungan dengan tingkat emosi, minat, dan kebutuhan peserta didik. Adanya perbedaan motivasi dipengaruhi oleh motivasi intrinsik yang muncul dalam peserta didik tanpa dipengaruhi oleh orang lain dan motivasi ekstrinsik muncul dalam diri peserta didik karena adanya pengaruh dari luar seperti pendidik, teman, orang tua, dan lingkungan sekitar. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga pada peserta didik SMP N 2 Pakem Kabupaten Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Adanya dampak negatif *gadget* bagi kehidupan peserta didik.
2. Masih banyak peserta didik yang belum dapat memanfaatkan penggunaan *gadget* dengan baik.
3. Penurunan motivasi berolahraga pada peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi batasan ini dibuat supaya penelitian tidak menyimpang dan sesuai sasaran penelitian, maka perlu adanya batasan sehingga penelitian ini lebih jelas. Dalam penelitian ini penulis menentukan ruang lingkup masalah yaitu hubungan antara penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga peserta didik SMP N 2 Pakem, Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu adakah hubungan antara penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga peserta didik SMP N 2 Pakem, Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga peserta didik SMP N 2 Pakem, Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini bisa menambah wawasan dan informasi bagi para pembaca tentang hubungan antara *gadget* dan motivasi olahraga peserta didik SMP N 2 Pakem, Kabupaten Sleman.
 - b. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan referensi untuk penelitian lainnya.
2. Secara praktis
 - a. Bagi peserta didik
 - 1) Lebih bijak dalam penggunaan *gadget* agar tidak menggunakannya ke hal yang negatif.
 - 2) Mendorong penggunaan *gadget* sebagai sumber motivasi berolahraga peserta didik.
 - b. Bagi peneliti
 - 1) Memberikan wawasan, pengalaman, dan manfaat yang lebih baik dalam bidang teknologi informasi.

- 2) Mengembangkan pengetahuan tentang pentingnya mendorong motivasi berolahraga.

c. Bagi Lembaga

- 1) Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan evaluasi untuk pertimbangan dalam membuat kebijakan berkaitan dengan teknologi informasi dalam dunia pendidikan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Gadget*

1. Pengertian *Gadget*

Istilah *gadget* berasal dari bahasa Inggris dan mengacu pada perangkat elektronik kecil dengan fungsi khusus. *Gadget* merupakan teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fitur-fitur khusus seperti *smartphone* Chusna (2017, p. 318). Adapun menurut Manupil *et al.* (2015) *gadget* adalah suatu alat elektronik yang mempunyai tujuan dan fungsi praktis tertentu, terutama untuk menunjang dan memudahkan pekerjaan manusia.

Putra (2017) *gadget* adalah suatu benda teknologi kecil (perangkat atau alat elektronik) yang mempunyai fungsi tertentu namun sering diadaptasi menjadi suatu inovasi atau benda baru. *Gadget* juga merupakan alat atau instrumen yang mempunyai tujuan praktis tertentu dan fungsi yang berguna dan biasanya diberikan sebagai sesuatu yang baru. Artinya *gadget* adalah suatu perangkat elektronik yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi modern yang praktis dan sering mengalami perubahan seiring dengan perkembangan teknologi.

Gadget merupakan inovasi dari teknologi terkini dengan kemampuan yang lebih baik serta fitur-fitur terkini yang mempunyai tujuan dan fungsi yang lebih praktis dan bermanfaat. Dengan berkembangnya pengertian tentang *gadget* pun ikut berkembang, sering kali *smartphone* dianggap sebagai *gadget* dan teknologi komputer atau laptop ketika ada produk baru

yang diluncurkan juga dianggap sebagai *gadget*. Adapun jenis-jenis *gadget* menurut Novitasari (2019, p. 172) jenis *gadget* diantaranya yaitu laptop, *smartphone*, *PC*, *tablet*, *video game* dan lain-lain. Dari jenis-jenis *gadget* tersebut, banyak mahasiswa yang menggunakan *gadget* dikarenakan praktis bisa dibawa kemana saja. *Gadget* selalu tampil dengan teknologi yang lebih baik atau selalu memiliki pembaruan yang membuat penggunaannya semakin nyaman dan nyaman. Fitur umum pada *gadget* seperti: Internet, Kamera, Panggilan video, Telepon, *Email*, SMS, *WiFi*, *Bluetooth*, Permainan, MP3, *Browser*, dll. *Gadget* merupakan teknologi komunikasi yang paling berkembang saat ini. *Gadget* memiliki banyak fungsi di luar komunikasi. *Gadget* dapat digunakan sebagai media hiburan untuk menonton video, mendengarkan musik, dan mengabadikan momen melalui kamera.

Adanya tren globalisasi ini, *gadget* sudah bukan lagi menjadi benda asing, hampir semua orang memilikinya, tidak hanya masyarakat perkotaan, *gadget* juga menjadi milik masyarakat pedesaan. Saat ini, semua orang, tua, muda, dan dari berbagai kelompok telah memanfaatkan perangkat dengan baik. Pada awalnya lebih fokus ada alat komunikasi, namun seiring kemajuan zaman, alat tersebut sangat kompleks dengan banyak fitur yang berbeda, sehingga memungkinkannya digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas dengan *gadget* unik ini, mulai dari menelpon, mengirim pesan, selfie atau mengambil foto suatu benda dan masih banyak lagi. Penggunaan teknologi *gadget* pada saat ini tidak

mengenai umur mulai dari orang dewasa hingga anak-anak usia pendidikan dasar pun sudah menggunakannya. Pemakaian *gadget* memberikan efek positif dan efek negatif kepada para penggunanya. Penggunaan *gadget* pada orang dewasa sekitar 1-3 jam bahkan lebih dari itu hanya dalam sekali penggunaan dan dapat digunakan berkali-kali sehari. Hal ini berbeda dengan penggunaan pada anak karena mereka memiliki batasan dan durasi penggunaan tertentu serta intensitas penggunaan *gadget* yang berbeda dibandingkan orang dewasa. Pola penggunaan yang mungkin menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan perangkat, akan cepat terpengaruh jika terus digunakan. Pembatasan ini harus diterapkan untuk menghindari masalah yang timbul akibat penggunaan *gadget* (Simamora, 2016).

Dari keterangan di atas *gadget* adalah perangkat elektronik kecil yang dirancang untuk menjalankan fungsi-fungsi tertentu secara efisien dan praktis. Biasanya memiliki teknologi canggih dan berukuran portabel sehingga mudah dibawa dan digunakan sehari-hari. Contoh *gadget* termasuk *smartphone*, *tablet*, *smartwatch*, dan perangkat elektronik lainnya yang memiliki fitur spesifik, seperti komunikasi, hiburan, atau produktivitas. *Gadget* sering digunakan untuk mempermudah aktivitas sehari-hari dengan memanfaatkan teknologi terkini.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget*

Ada beberapa faktor yang membuat seseorang menggunakan *gadget*, sehingga tidak heran jika perkembangan teknologi informasi semakin

pesat dan membuat peserta didik tidak mungkin lepas dari penggunaannya. Seseorang yang terbiasa menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari akan merasa hampa jika kehilangannya. Setiap orang mempunyai alasan tersendiri dalam memilih *gadget* yang sesuai dengan kebutuhannya menurut Maulana & Gumgum (2013, p. 43) diantaranya:

- a. *Cognition* (pemikiran) khususnya keberadaan *gadget* yang berfungsi sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan individu akan pemahaman dan pengetahuan.
- b. *Diversion* (pengalihan) yaitu fasilitas yang berfungsi sebagai sarana relaksasi dan kebutuhan emosional.
- c. *Social utility* (utilitas sosial) *gadget* yang digunakan sebagai alat untuk mempererat hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat.
- d. *Withdraw* (menarik) merupakan gimmick yang dijadikan alasan untuk tidak melakukan aktivitas lain dan menjaga privasi.
- e. *Linkage* (ketertarikan) *gadget* digunakan untuk menyatukan beberapa individu untuk membentuk hubungan dengan tujuan dan kepentingan yang sama.

Faktor yang mendukung/mendorong peserta didik untuk menggunakan *gadget*. Tentu ada faktor-faktor positif yang mempengaruhi penggunaan *gadget* oleh peserta didik yaitu ada 2 (Cahyaningsih *et al*, 2019):

- a. Faktor Internal

Faktor internal peserta didik dalam menggunakan *gadget* yaitu media iklan seringkali mempunyai ciri-ciri yang menarik, lingkungan

rumah juga mempengaruhi faktor yang mendorong peserta didik dalam menggunakan *gadget*, dan faktor pribadi merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi penggunaan *gadget*.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi penggunaan *gadget* peserta didik adalah faktor lingkungan sosial/referensi kelompok seperti teman. Di sekitar mereka, faktor budaya juga mempunyai pengaruh paling besar dalam mendorong peserta didik menggunakan *gadget*.

Ada juga faktor media menjadi faktor yang paling berpengaruh karena jika seseorang mengetahui tentang *gadget* tersebut maka fitur-fitur yang ada di dalamnya akan membuat seseorang merasa nyaman dalam memainkannya seperti TikTok, *Instagram*, *game online*, *WhatsApp*, (Cahyaningsih et al, 2019). Menggunakan aplikasi yang terdapat pada *gadget* membuat seseorang senang dan lupa akan aktivitas yang seharusnya dilakukan. Seperti halnya ketika mereka berolahraga, karena asyik dengan aplikasi yang tersedia, membuat lupa latihan yang sedang dilakukan atau jumlah set yang tersisa, atau lebih parah lagi, karena asyik dengan diri sendiri, tidak memperhatikan lingkungan sekitar.

Dari pernyataan di atas penggunaan *gadget* oleh peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Di antaranya adalah kemudahan akses informasi, dukungan terhadap pembelajaran daring, serta kemampuan *gadget* untuk menyediakan berbagai aplikasi edukatif. Selain itu, keinginan untuk mengikuti perkembangan teknologi dan interaksi sosial

melalui media digital juga menjadi alasan kuat. Namun, faktor-faktor seperti keterbatasan kontrol orang tua, penggunaan yang berlebihan, dan pengaruh negatif dari konten yang tidak sesuai usia dapat menjadi tantangan dalam penggunaannya.

3. Dampak penggunaan *gadget*

Penggunaan *gadget* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di era digital saat ini. *Gadget* seperti *smartphone*, tablet, dan laptop menawarkan berbagai kemudahan dalam hal komunikasi, akses informasi, hiburan, dan pembelajaran. Namun, di balik dampak positif penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan dampak negatif, terutama bagi anak-anak dan remaja yaitu:

a. Dampak positif penggunaan *gadget*

- 1) Akses Informasi: *Gadget* memungkinkan akses cepat ke berbagai informasi melalui aplikasi dan platform daring. Contohnya, aplikasi pembelajaran memberikan akses ke materi-materi pelajaran (Keengwe & Bargava, 2014).
- 2) Kreativitas: *Gadget* dapat merangsang kreativitas melalui aplikasi menggambar dan penyuntingan foto. Hal ini memungkinkan pengguna untuk berekspresi secara kreatif (Syifa *et al*, 2019)

- 3) Komunikasi: *Gadget* memfasilitasi komunikasi jarak jauh melalui panggilan suara, pesan teks, dan video call. Ini membantu menjaga hubungan interpersonal, terutama dalam situasi yang membatasi pertemuan langsung (Kim, 2017).
 - 4) Keterampilan Digital: Penggunaan gadget membantu dalam pengembangan keterampilan digital, seperti pemahaman tentang penggunaan perangkat lunak dan literasi media digital (Syifa *et al*, 2019).
 - 5) Fleksibilitas Belajar: *Gadget* memungkinkan pembelajaran fleksibel dan mandiri melalui aplikasi dan platform pembelajaran daring. Ini memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar sesuai kebutuhan mereka (Kim, 2017).
 - 6) Efisiensi dan Produktivitas: *Gadget* membantu meningkatkan efisiensi kerja dan produktivitas melalui aplikasi produktivitas seperti kalender dan pengelola tugas (Kim, 2017).
 - 7) Hiburan dan Relaksasi: *Gadget* menyediakan berbagai konten hiburan seperti film dan musik yang membantu pengguna untuk bersantai dan mengurangi stress (Syifa *et al.*, 2019).
- b. Dampak negative penggunaan *gadget*
- 1) Menurunnya fokus saat belajar (saat belajar menjadi kurang fokus dan lebih tertarik pada *gadget*, seperti terjebak dalam dunia permainan di *gadget* sehingga sulit untuk berkonsentrasi).

- 2) Kurang minat dalam menulis dan membaca (ini disebabkan oleh penggunaan *gadget*; saat menonton video di aplikasi *YouTube*, mereka cenderung hanya melihat gambar tanpa melakukan aktivitas menulis tentang apa yang mereka cari).
- 3) Penurunan kemampuan bersosialisasi (contohnya, kurang aktif bermain dengan teman di sekitar dan kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya).
- 4) Ketergantungan pada *gadget* (sulit melepaskan diri dari *gadget* karena telah menjadi kebutuhan bagi mereka).
- 5) Potensi gangguan kesehatan (paparan radiasi dari *gadget* dapat menyebabkan gangguan kesehatan, serta dapat merusak kesehatan mata).
- 6) Gangguan perilaku seringkali terjadi pada anak-anak yang menghabiskan waktu terlalu banyak menggunakan *gadget*. Mereka cenderung mengalami hiperaktivitas, impulsivitas, dan kesulitan dalam mengontrol emosi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Mazurek & Vasa. (2015) dalam *Journal of Autism and Developmental Disorders* menunjukkan bahwa gangguan perilaku semacam ini dapat muncul pada anak-anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) maupun anak-anak dengan perkembangan yang biasa.

Dari uraian di atas penggunaan *gadget* oleh peserta didik memiliki dampak yang signifikan, baik positif maupun negatif. Di sisi positif,

gadget dapat meningkatkan aksesibilitas terhadap materi pembelajaran, mempermudah komunikasi, dan mendukung kreativitas melalui berbagai aplikasi edukatif. Namun, di sisi negatif, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kecanduan, gangguan kesehatan fisik seperti masalah pada mata, serta menurunkan kemampuan interaksi sosial. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk menggunakan gadget secara seimbang dan diawasi oleh orang tua serta guru agar dampak negatifnya dapat diminimalisir.

B. Motivasi

1. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa Latin "*movore*", yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak, sementara dalam Bahasa Inggris, itu berasal dari kata "*motive*" yang berarti daya gerak atau alasan. Dalam Bahasa Indonesia, motivasi berasal dari kata "motif" yang merujuk pada daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif tersebut menjadi dasar kata "motivasi", yang mengacu pada daya penggerak yang telah aktif dalam individu untuk mencapai tujuan tertentu (Ryan & Deci, 2000). Ini menunjukkan bahwa motivasi adalah dorongan internal yang memotivasi individu untuk bertindak dan mencapai tujuan.

Motivasi adalah kekuatan internal yang mendorong individu untuk bertindak atau melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan mencapai kepuasan atau tujuan tertentu. Ini melibatkan proses kognitif, emosional,

dan perilaku yang mengarahkan individu pada arah, intensitas, dan ketekunan tindakan mereka (Ryan & Deci, 2000). Motivasi dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk kebutuhan fisik dan psikologis, tujuan pribadi, nilai-nilai, harapan akan hasil yang diinginkan, atau dorongan intrinsik dan ekstrinsik (Weinberg & Gould, 2014). Faktor-faktor internal seperti keyakinan, minat, dan emosi, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial, tekanan, dan penghargaan juga memengaruhi motivasi.

Sedangkan menurut Weinberg & Gould, (2014) motivasi juga dapat berfluktuasi seiring waktu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Penting untuk dipahami bahwa motivasi merupakan konsep yang kompleks dan banyak dipelajari dalam berbagai bidang, termasuk psikologi, manajemen, pendidikan, dan olahraga

Menurut Arini (2018) motivasi merupakan kekuatan penggerak yang mendorong aktivitas pada makhluk hidup dengan tujuan mengarahkan mereka menuju arah dan tujuan yang diinginkan. Ini adalah dorongan internal yang memotivasi individu untuk bertindak atau melakukan sesuatu dengan harapan mencapai kepuasan atau mencapai tujuan tertentu. Motivasi memengaruhi intensitas, arah, dan ketekunan tindakan individu.

Menurut Singer yang dikutip oleh Sudibyo (2002, p. 28), motif yang menumbuhkan minat anak dalam olahraga yaitu:

- a. Untuk latihan dan menjadi sehat dan segar
- b. Untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan.
- c. Untuk berhubungan dan mencari teman.

- d. Untuk mengembangkan ketrampilan dan kemampuan.
- e. Untuk latihan dan menjadi sehat dan segar.
- f. Untuk mendapat pengalaman penuh.
- g. Untuk mendapat pengalaman penuh tantangan.

Dari pembahasan di atas motivasi merupakan kekuatan pendorong yang penting dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan. Motivasi dapat berasal dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik), dan keduanya memiliki peran yang signifikan dalam mendorong individu untuk berusaha lebih keras. Dengan adanya motivasi, seseorang akan lebih berkomitmen untuk belajar, bekerja, dan berinovasi. Selain itu, lingkungan yang mendukung, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan mentor, juga dapat meningkatkan motivasi seseorang. Oleh karena itu, penting untuk terus menjaga semangat dan mencari sumber motivasi agar dapat mencapai potensi maksimal dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Jenis-jenis motivasi

Nyanyu (2014) yang mengutip dari Winkel, terdapat dua jenis motivasi:

a. Motivasi Intrinsik:

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri individu tanpa adanya pengaruh atau bantuan dari orang lain. Individu yang terdorong secara intrinsik akan melakukan suatu pekerjaan karena mereka menemukan kepuasan dan kesenangan dalam melakukannya, tidak bergantung pada tekanan eksternal.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang muncul karena adanya rangsangan atau bantuan dari luar. Motivasi ini dipicu oleh keinginan untuk memperoleh hadiah atau menghindari hukuman. Ini termasuk motivasi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti imbalan atau ancaman hukuman.

Jenis-jenis motivasi dapat dikelompokkan menjadi dua jenis (Hasibuan, 2006), yaitu:

- a. Motivasi positif (insentif positif), manajer memotivasi bawahan dengan memberikan hadiah kepada mereka yang berprestasi baik. Dengan motivasi positif ini semangat kerja bawahan akan meningkat, karena manusia pada umumnya senang menerima yang baik-baik saja.
- b. Motivasi negatif (insentif negatif), manajer memotivasi bawahan dengan memberikan hukuman kepada mereka yang pekerjaannya kurang baik (prestasi rendah). Dengan Penggunaan kedua motivasi tersebut haruslah diterapkan kepada siapa dan kapan agar dapat berjalan efektif merangsang gairah bawahan dalam bekerja.

Dari keterangan di atas terdapat berbagai jenis-jenis motivasi yang memengaruhi perilaku dan pencapaian individu dalam kehidupan sehari-hari. Dua kategori utama motivasi adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Semua jenis motivasi ini saling melengkapi dan dapat berkontribusi pada keberhasilan individu dalam berbagai aspek,

baik di bidang pendidikan, karier, maupun kehidupan sosial. Oleh karena itu, memahami jenis-jenis motivasi ini dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengembangkan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi

Motivasi berolahraga pada tiap individu dapat berkembang seiring waktu, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jenis olahraga, usia, pekerjaan, dan kebutuhan. Contohnya, seorang siswa yang awalnya bermain bola voli hanya untuk bersenang-senang di lapangan rumahnya bisa menjadi atlet bola voli profesional. Perkembangan ini terjadi karena motivasinya juga berubah, dari sekadar bersenang-senang menjadi ingin meningkatkan keterampilan, dan akhirnya berkembang menjadi motivasi untuk berprestasi.

Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini berperan penting dalam mendorong atau menghalangi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi motivasi berolahraga menurut Weiss & Ferrer (2002):

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi motivasi berolahraga antara lain:

1) Minat dan Hobi

Minat dan hobi terhadap jenis olahraga tertentu dapat menjadi pendorong kuat bagi individu untuk aktif berpartisipasi. Jika seseorang menikmati aktivitas tertentu, mereka lebih cenderung termotivasi untuk melakukannya secara rutin.

2) Tujuan Pribadi

Tujuan pribadi seperti meningkatkan kebugaran fisik, menurunkan berat badan, atau mengembangkan keterampilan tertentu bisa menjadi motivasi kuat. Tujuan-tujuan ini memberikan arah dan fokus pada usaha individu dalam berolahraga.

3) Kepercayaan Diri

Tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat mendorong individu untuk lebih aktif berpartisipasi dalam olahraga. Orang yang percaya diri dengan kemampuan fisiknya akan lebih termotivasi untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik.

4) Pengalaman Sebelumnya

Pengalaman positif dalam berolahraga, seperti kemenangan dalam kompetisi atau kemajuan dalam keterampilan, dapat meningkatkan motivasi individu. Sebaliknya, pengalaman negatif dapat mengurangi minat dan motivasi mereka.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti lingkungan sosial dan fisik. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi motivasi berolahraga antara lain:

1) Dukungan Keluarga

Dukungan dari keluarga, terutama orang tua, sangat penting dalam membentuk motivasi individu. Orang tua yang mendukung dan mendorong anak-anak mereka untuk berolahraga dapat meningkatkan motivasi mereka.

2) Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi individu. Seseorang cenderung lebih termotivasi untuk berolahraga jika mereka melihat teman-teman mereka juga berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

3) Fasilitas dan Sarana

Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai, seperti lapangan, gym, dan peralatan olahraga, dapat mendorong individu untuk berolahraga. Lingkungan yang mendukung secara fisik sangat penting dalam memotivasi seseorang.

4) Peran Guru dan Pelatih

Guru olahraga dan pelatih yang memberikan bimbingan, dukungan, dan dorongan dapat memotivasi individu untuk berolahraga. Peserta didik dapat memberikan umpan balik yang

konstruktif dan menginspirasi melalui teladan dan kepemimpinan.

5) Penghargaan dan Pengakuan

Penghargaan dalam bentuk trofi, medali, sertifikat, atau pujian dari guru dan teman-teman dapat meningkatkan motivasi individu. Pengakuan atas usaha dan prestasi mereka dalam olahraga dapat memberikan dorongan tambahan.

6) Media dan Teknologi

Paparan terhadap media yang menampilkan idola atau atlet terkenal bisa menjadi inspirasi bagi individu untuk berolahraga. Selain itu, aplikasi dan teknologi yang memantau kebugaran dapat memberikan motivasi tambahan dengan menyediakan data tentang kemajuan mereka.

Dari uraian di atas faktor internal dan eksternal memainkan peran penting dalam memotivasi individu untuk berolahraga. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi dalam kegiatan olahraga, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

C. Berolahraga

1. Pengertian Berolahraga

Olahraga kini telah menjadi sebuah tren dan gaya hidup bagi banyak masyarakat, bahkan menjadi sebuah kebutuhan esensial dalam hidup. Ini karena olahraga tidak hanya merupakan aktivitas tambahan, tetapi juga kebutuhan dasar untuk menjaga kemampuan gerak tubuh. Melalui rangkaian gerakan teratur dan terencana, olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak serta meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Menurut Giritwijoyo (2005, p. 30) mengatakan bahwa Olahraga merupakan rangkaian gerak raga yang diatur dan direncanakan secara sadar oleh seseorang untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Jane Ruseski (2014, p. 396) mengatakan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur telah terbukti dapat mengurangi risiko penyakit kronis, menurunkan tingkat stres dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, energi, kepercayaan diri, serta kepuasan dalam interaksi sosial. Menurut Yandianto (2000, p. 391) olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh untuk memperkuat dan menjaga kesehatan badan. Secara umum, tujuan utama olahraga adalah meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental seseorang. Khamdani (2010) mengatakan olahraga adalah rangkaian proses terencana yang melibatkan berbagai aktivitas atau usaha untuk mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan

memelihara potensi fisik dan mental seseorang, baik secara individu maupun dalam lingkungan sosial. Aktivitas ini dapat berupa permainan, lomba, pertandingan, atau latihan intensif, yang bertujuan untuk memberikan rekreasi dan mencapai kemenangan

Douglas dan Christina (2011, p. 285) mengatakan pada dasarnya, olahraga melibatkan partisipasi aktif. Ini merupakan bentuk kegiatan yang menghubungkan individu dan komunitas, menyoroti persamaan serta merangkul perbedaan budaya atau etnis. Olahraga memberikan ruang untuk mempelajari keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan, serta mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Selain itu, olahraga juga mengajarkan pentingnya usaha dan cara mengelola kemenangan serta kekalahan. Saat ini, penekanan pada aspek positif olahraga semakin meningkat, menjadikannya alat yang kuat untuk mempromosikan nilai-nilai tersebut.

Dari pembahasan di atas olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan. Olahraga tidak hanya melibatkan aktivitas fisik, tetapi juga aspek mental dan sosial, seperti kerjasama, disiplin, dan pengembangan karakter. tubuh, mengurangi risiko penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Tujuan dan manfaat berolahraga

Aktivitas olahraga secara sadar atau tanpa disadari merupakan hal yang umum terjadi di berbagai tempat dan waktu. Banyak orang, baik sendirian maupun dalam kelompok, sering terlibat dalam gerakan fisik, bermain, atau rekreasi sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Tujuan utama dari partisipasi dalam aktivitas olahraga adalah untuk mempertahankan kebugaran tubuh.

Manfaat olahraga menurut Pane (2015), Latihan olahraga menghasilkan keuntungan sebagai berikut:

- a. Peningkatan efisiensi kerja paru
- b. Peningkatan efisiensi kerja jantung
- c. Peningkatan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan ke seluruh tubuh
- d. Peningkatan volume darah yang mengalir keseluruhan tubuh
- e. Peningkatan ketegangan otot-otot dan pembuluh darah, yang seringkali bisa menurunkan tekanan darah tinggi
- f. Meningkatkan massa lemak dan menurunkan berat badan
- g. Peningkatan konsumsi oksigen maksimal
- h. Menambah kepercayaan pada diri sendiri

Prasetyo (2012, p. 84) olahraga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kondisi fisik dan mental masyarakat secara keseluruhan. Dengan rajin berolahraga, bukan hanya aktivitas sehari-hari akan terasa lebih mudah, tetapi juga tubuh dan pikiran akan lebih

terlatih dan kuat. Pencapaian kepuasan tertinggi adalah tujuan utama dalam melakukan aktivitas atau kegiatan apapun. Dalam hal olahraga, mencapai tingkat kepuasan tersebut mendorong untuk terus meningkatkan kemampuan dan pencapaian pribadi.

Melalui latihan olahraga yang terencana dan efektif, kita dapat memperoleh manfaat yang besar terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kedewasaan kita. Olahraga tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga membentuk karakter, disiplin, dan ketangguhan mental yang sangat penting untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, meliputi:

- a. Manfaat secara fisik: memperbaiki postur tubuh, kesehatan dan kesegaran jasmani
- b. Manfaat secara kognitif: Melalui aktivitas gerak dapat memperbaiki pertumbuhan otak sehingga diharapkan peningkatan kemampuan berpikir. Meliputi keadaan persepsi, pemecahan masalah, kreatifitas strategi, perbendaharaan kata, rangsangan untuk berpikir dan kesadaran gerak
- c. Manfaat secara psikomotor
 - 1) Efisiensi gerak: keterampilan gerak dan kehalusan gerak .
 - 2) Afektif: Terkait dengan penanaman nilai, meliputi jujur, disiplin, mandiri.
 - 3) Sosial: Interaksi sosial meliputi komunikasi dan kontak sosial.

Seseorang peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dalam berolahraga cenderung mencapai hasil yang memuaskan. Konsistensi dalam berolahraga sangat penting untuk mencapai tingkat pencapaian yang diinginkan dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Tingkat keberhasilan dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh intensitas dan semangat yang diberikan, terutama ketika fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik, terutama olahraga, berpotensi memberikan hasil yang optimal, baik secara fisik maupun mental.

Dari uraian di atas olahraga memiliki tujuan dan manfaat yang sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Salah satu tujuan utama olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Melalui aktivitas fisik yang teratur, individu dapat menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan daya tahan, dan memperkuat sistem kardiovaskular. Selain itu, olahraga juga berperan kesehatan mental.

D. Penelitian yang Relevan

1. Figo (2023) yang berjudul “Pengaruh *gadget* terhadap minat berolahraga pada siswa kelas VI SDN Gading 4 Surabaya” Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa dan beropini dibandingkan harus belajar, lebih memilih mengandalkan *gadget* termasuk dalam hal berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan *gadget* berpengaruh terhadap minat

berolahraga pada siswa kelas VI SDN Gading 4 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian regresional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa SDN Gading 4 Surabaya. Partisipan penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI dari SDN Gading 4 Surabaya yang berjumlah 140 siswa. Instrumen penelitian menggunakan skala pengaruh *gadget* dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,727 dan skala minat berolahraga dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,930 yang disusun menggunakan skala likert. Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,914 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang berarti bahwa besar prosentase pengaruh variabel bebas (*trust*) terhadap variabel terikat (partisipasi) adalah sebesar 19,4 %, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Nilai koefisien positif menunjukkan signifikan yang nyata, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *gadget* dapat mempengaruhi minat dalam berolahraga. Hasil presentase tersebut menunjukkan bahwa pengaruh variabel *gadget* terhadap variabel minat berolahraga sebesar tersebut, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain

2. Jeprizen (2019) yang berjudul "Tingkat motivasi peserta didik dalam aktivitas olahraga di madrasah aliyah mathla'ul anwar pontianak" Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak yang berjumlah 6 kelas dengan jumlah 205 peserta

didik. Metode penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan survey. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Dari hasil analisis nilai keseluruhan berdasarkan jawaban peserta didik Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak dengan jumlah 25 soal valid dari 175 responden. Diketahui Tingkat Motivasi peserta didik berolahraga aktivitas Olahraga di MA Mathla'ul Anwar Pontianak adalah: Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria sangat rendah tidak ada, Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria rendah yaitu 58 peserta didik atau (33%). Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria tinggi yaitu 117 peserta didik atau (67%), dan Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria sangat tinggi yaitu tidak ada.

3. Ilyas (2019) "Hubungan pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga (studi pada siswa SMA Negeri 1 kota Mojokerto)" Pada kehidupan sehari-hari *smartphone* telah digunakan untuk menunjang berbagai aktivitas. Dalam pembelajaran di sekolah-sekolah terdapat pro dan kontra tentang pemakaian *smartphone* pada pembelajaran. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), guru tidak dianjurkan mengajar dengan monoton, dan *smartphone* digunakan sebagai media dalam pembelajaran. Apakah ada hubungannya antara pemakaian *smartphone* dengan aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan seberapa besar hubungan pemakaian gawai (*gadget*) dengan aktivitas olahraga

studi pada siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dengan menggunakan 31 sampel dengan metode cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket. Analisis yang digunakan adalah uji deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga. Hal ini dibuktikan setelah data dikumpulkan dengan menggunakan angket gawai dan aktivitas olahraga kemudian diuji hipotesis menggunakan korelasi product moment dan mendapatkan nilai 0,055 yang lebih besar dari 0,05.

E. Kerangka Berfikir

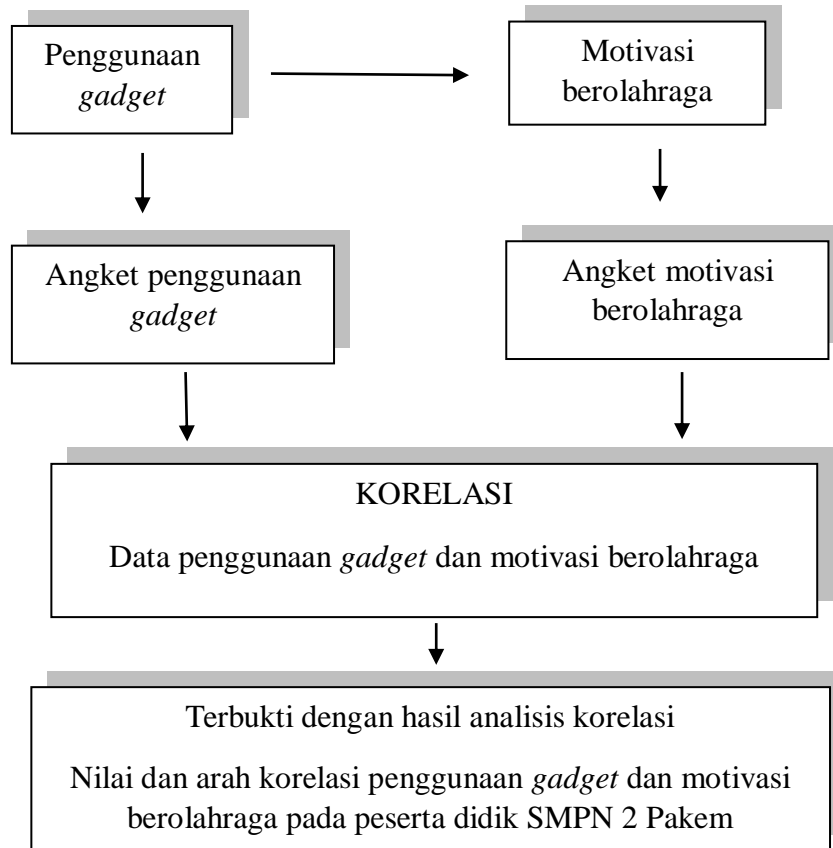
Gadget atau gawai adalah teknologi mutakhir yang sangat populer dan digemari oleh banyak orang. Penggunaanya tidak hanya mahasiswa, tetapi juga peserta didik. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya anak-anak zaman sekarang yang memiliki dan menggunakan *gadget*. Menggunakan *gadget* dianggap lebih mengasyikkan dibandingkan bermain dengan teman sebaya karena memiliki berbagai fitur permainan yang lebih menarik. Namun *gadget* dapat berguna dalam berbagai aspek yaitu kebutuhan komunikasi, kebutuhan afiliasi, hiburan dan sebagainya. Kebutuhan komunikasi dapat dijangkau melalui *gadget* dengan cepat dan efisien.

Penggunaan *gadget* sangat berpengaruh terhadap motivasi berolahraga peserta didik karena banyak konten yang bisa menumbuhkan dan

menurunkan motivasi berolahraga. Peran motivasi sangat penting sebagai pendorong untuk melakukan aktivitas fisik olahraga. Motivasi olahraga adalah dorongan atau alasan yang membuat seseorang berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Motivasi ini bisa berasal dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Pengaruh *gadget* terhadap peserta didik sangat tergantung pada bagaimana perangkat tersebut digunakan. Penggunaan yang bijak dan terkontrol dapat memberikan manfaat besar dalam hal akses informasi, produktivitas, dan pengembangan keterampilan. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, distraksi, dan ketergantungan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengembangkan kebiasaan penggunaan *gadget* yang sehat dan seimbang. Di era digital saat ini, gadget seperti *smartphone* dan *wearable devices* telah menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Secara keseluruhan, penggunaan *gadget* yang tepat dapat menjadi alat yang efektif untuk memotivasi peserta didik dalam berolahraga. Dengan memanfaatkan teknologi, peserta didik tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka, tetapi juga mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dapat membawa dampak positif jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Adapun desain penelitiannya yang digunakan adalah desain regresi ganda (Multi regresional) sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2019). Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga peserta didik SMP N 2 Pakem, Kabupaten Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Untuk menjawab permasalahan ini maka penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian survei adalah metode kuantitatif yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang peristiwa masa lalu atau kondisi saat ini, meliputi keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, dan hubungan antar variabel.

Metode ini juga digunakan untuk menguji hipotesis tertentu terkait hubungan variabel. Pengumpulan data umumnya dilakukan menggunakan instrumen seperti tes, observasi, wawancara, dan kuesioner tertutup. Hasil penelitian sering kali digeneralisasikan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Analisis data dapat menggunakan statistik deskriptif atau inferensial. Teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah kusioner.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Pakem yang beralamat Jl. Kaliurang No.Km.20, Sawungan, Hargobinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya oleh penelitian (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP N 2 Pakem yang berjumlah 384 peserta didik.

Tabel 1. Populasi peserta didik SMP N 2 Pakem

Kelas	Jumlah peserta didik
VII A	32
VII B	32
VII C	32
VII D	32
VIII A	32
VIII B	32
VIII C	32
VIII D	32
IX A	32
IX B	32
IX C	32
IX D	32

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah

karakteristik yang dimiliki oleh populasi Sugiyono (2017). Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Teknik pengambilan sampel secara acak dengan cara undian: peneliti menuliskan nama kelas pada kertas kecil, menggulung kertas tersebut, memasukkan kertas ke dalam wadah, seperti kotak atau gelas plastic, mengocok wadah dan mengeluarkan kertas secara acak. Menurut Sugiyono (2019) random sampling merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Metode pengambilan sampel ini dipilih untuk memudahkan pelaksanaan pengambilan data penelitian dengan ketentuan responden yang digunakan yaitu peserta didik kelas VII, VIII, dan IX SMP N 2 Pakem. Berdasarkan teknik sampel yang telah ditentukan peneliti mendapati peserta didik SMPN 2 Pakem yang jumlah keseluruhan 120 peserta didik untuk dijadikan sampel.

Tabel 2. Sampel peserta didik SMPN 2 Pakem

Kelas	Jumlah peserta didik
VII A	20
VII B	20
VIII A	20
VIII B	20
IX A	20
IX B	20
Total	120

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau aspek yang menjadi fokus dari suatu studi (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah penggunaan *gadget*, sedangkan motivasi berolahraga merupakan variabel terikat. Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penelitian ini, berikut disajikan definisi operasional yang digunakan:

1. Variabel Bebas (X) yaitu penggunaan *gadget*

Gadget atau gawai adalah teknologi terbaru yang sangat populer dan diminati oleh banyak orang. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya anak sekolah masa kini yang memiliki dan menggunakan *gadget*. Terdapat 2 faktor yaitu: intensitas, negatif dan positif. Memiliki 9 indikator kecanduan, gangguan kesehatan, sosial, akademis dan produktivitas, akses informasi, kreatifitas, keterampilan digital, efisiensi dan produktivitas, hiburan.

2. Variabel Terikat (Y) yaitu motivasi berolahraga

Motivasi olahraga adalah pendorong atau alasan yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Motivasi ini dapat berasal dari berbagai faktor, baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal). Terdapat 2 faktor yaitu: internal dan eksternal. Memiliki 9 indikator minat dan hobi, kepercayaan diri tujuan pribadi, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga, peran guru, pengaruh teman, fasilitas dan sarana, media dan teknologi.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Penelitian pada dasarnya melibatkan pengukuran terhadap objek atau fenomena yang diteliti, oleh karena itu diperlukan alat ukur yang baik. Sugiyono, (2019) mendefinisikan instrumen dalam penelitian sebagai alat bantu yang digunakan peneliti guna mengukur fenomena sosial serta alam sebagaimana yang ada dalam variabel penelitian. Menyusun suatu instrumen penelitian tidak bisa dilakukan dengan sembarang. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa ada empat langkah dalam menyusun instrumen penelitian, yaitu:

a. Menentukan variabel

Variabel merupakan secara gampangnya adalah suatu hal yang akan diteliti. Sugiyono (2019) menyatakan variabel adalah suatu atribut atau sifat dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang di amati oleh peneliti dan hendak ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian ini adalah penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga.

b. Membuat definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti atau menspesifikasi kegiatan atau memberikan operasionalisasi yang dibutuhkan untuk mengukur variabel.

c. Menentukan indikator

Indikator penelitian diperoleh dengan mengurai variabel penelitian dengan teori-teori yang mendukung. Pemahaman mendalam terkait variabel yang diteliti juga sangat penting untuk dapat menentukan indikator. Penelitian ini memiliki 12 indikator untuk penggunaan *gadget* dan 9 indikator motivasi berolahraga.

d. Membuat butir pernyataan

Butir pertanyaan atau pernyataan dibuat berdasarkan indikator-indikator yang sudah ditentukan. Sugiyono (2019) menyatakan butir pertanyaan atau pernyataan ini merupakan penjabaran dari indikator-indikator yang sudah ditentukan. Butir pernyataan pada instrumen penelitian ini terdiri dari 45 pernyataan.

Dalam penelitian ini instrumen mengadopsi dari penelitian terdahulu Mulyani (2022) dan Nandika (2020) lalu dimodifikasi oleh peneliti dengan berdiskusi ahli/*expert judgment* yaitu Prof Soni Nopembri, Ph.D. Instrumen untuk pengumpulan data disusun dalam bentuk kuesioner berdasarkan variabel dan indikator yang ada. Setelah indikator ditetapkan, pernyataan-pernyataan dibuat dan dinilai menggunakan skala likert. Skala likert yang digunakan menjadi 4 kategori jawaban yaitu; untuk pernyataan positif (*favorable*) skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penggunaan *Gadget*

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Penggunaan <i>Gadget</i>	Intensitas	Waktu menggunakan <i>gadget</i>	1, 2, 3
	Dampak Negatif	Kecanduan	4, 5, 6
		Gangguan kesehatan	7, 8, 9
		Sosial	10, 11
		Akademis	12
		Produktivitas	13
	Dampak positif	Akses informasi	14, 15
		Kreatifitas	16, 17
		Keterampilan digital	18, 19
		Efesiensi	20
		Produktivitas	21
		Hiburan	22, 23

Tabel 4. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Motivasi Berolahraga

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Motivasi Berolahraga	Internal	Minat dan hobi	1, 2
		Kepercayaan diri	3, 4
		Tujuan pribadi	5, 6, 7
		Pengalaman sebelumnya	8, 9
	Eksternal	Dukungan keluarga	10, 11
		Peran guru	12, 13, 14
		Pengaruh teman sebaya	15, 16
		Fasilitas dan sarana	17, 18, 19
		Media dan teknologi	20, 21, 22

Menurut Azwar (2016, p.163) menjelaskan untuk menentukan kriteria skor penilaian dapat dilakukan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) berikut tabelnya:

Tabel 5. Penilaian Norma Acuan

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016, p. 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode survei, dengan instrument berupa angket yang dibuat dalam bentuk kusioner. Penggunaan kusioner dianggap lebih praktis dan efesien karena peneliti dapat mengumpulkan data dengan cepat. Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa jawaban dari pertanyaan yang diberikan kepada subyek penelitian. Langkah-langkah pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti menghubungi pihak sekolah yaitu kepala sekolah dan guru PJOK SMP N 2 Pakem.
- b. Peneliti mendamping responden untuk mengisi angket.

- c. Siswa mengisi angket yang sudah diberikan menggunakan kusioner.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Dalam penelitian, Menurut Sugiyono (2019) validitas adalah aspek penting yang menjamin bahwa alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas menunjukkan sejauh mana sebuah instrumen atau alat ukur dapat mencerminkan kebenaran dalam penelitian. Oleh karena itu, alat ukur yang digunakan harus memenuhi standar tertentu agar dapat menjadi panduan yang andal dalam pengumpulan dan pengukuran data.

Butir Instrumen dikatakan valid jika r hitung sama atau lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikansi 5%. Jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka butir instrumen dinyatakan gugur atau tidak valid. Lembar kuesioner penggunaan *gadget* 23 butir pernyataan, lembar kuesioner motivasi berolahraga 22 butir pernyataan. Uji validitas dianalisis menggunakan *SPSS 29.0 for windows*. Ringkasan hasil uji validitas dapat dilihat dari tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir Semula	Jumlah Butir Gugur	Nomor Butir Gugur	Jumlah Butir Valid
Penggunaan <i>Gadget</i>	23	3	4, 15, 16	20
Motivasi Berolahraga	22	-	-	22
Jumlah	45	3	3	42

Berdasarkan hasil analisis validitas didapatkan butir yang gugur terdapat pada variabel penggunaan *gadget* yaitu pada butir pernyataan nomor 4, 15, 16. Butir-butir pernyataan gugur atau tidak valid telah dihilangkan karena tidak bisa mewakili indikator.

2. Realibilitas

Menurut Sugiyono (2019) reliabilitas adalah tingkat keandalan atau keakuratan suatu instrumen atau alat ukur dalam mengevaluasi suatu objek. Jika alat ukur digunakan lebih dari satu kali untuk menilai fenomena yang sama dan menghasilkan hasil yang konsisten, maka alat tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi. Dalam penelitian ini reliabilitas instrumen penelitian menggunakan metode *Alfa Cronbach*. Penelitian ini menggunakan pedoman interpretasi untuk mengetahui hasil uji realibitas, yaitu pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 7. Interpretasi Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Interpretasi
0,800 sampai dengan 1,00	Sangat Kuat
0,600 sampai dengan 0,800	Kuat
0,400 sampai dengan 0,600	Sedang
0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
0,00 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah

(Fahmi & Heru, 2019)

Nilai koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas akan menunjukkan semakin reliabel suatu kuesioner. Koefisien reliabilitas dianggap baik jika nilai Alfa memenuhi $> 0,600$ dan sebaliknya. Uji reliabilitas instrument dengan *SPSS versi 29.0 for windows*, diperoleh hasil seperti tabel 8 di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji Realibitas Instrumen

No	Variabel	Koefisien Cronbach's Alpha	Keterangan Reliabilitas
1	Penggunaan <i>Gadget</i>	0,876	Sangat Kuat
2	Motivasi Berolahraga	0,936	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas dengan menggunakan data yang valid, dapat disimpulkan bahwa instrumen untuk variabel motivasi belajar dan media pembelajaran memiliki koefisien *Cronbachs Alpha* di atas 0,600 sehingga instrumen pada penelitian ini dinyatakan reliabel dan menunjukkan tingkat keandalan yang sangat kuat karena berada diantara 0,80-1,00.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif persentase. Menurut Sugiyono (2019) analisis deskriptif yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Untuk masing-masing alternatif jawaban dicari persentase jawabannya pada item pertanyaan masing-masing variabel dengan rumus:

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

Keterangan :

P = Angka Persentase

F = Frekuensi yang dicari

N = *Number of case* (Jumlah Sampel)

(Sudjono, 2010).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengevaluasi apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji ini penting karena uji t dan uji F

mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Jika asumsi ini tidak terpenuhi, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel yang kecil. Pada uji normalitas menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov. Uji normalitas menggunakan SPSS versi 29 (*Statistic Package and Social Science*). Menurut Gozali (2018) kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

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

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini, yaitu apakah peningkatan skor pada variabel independen diikuti oleh peningkatan skor pada variabel dependen. Perhitungan ini akan dilakukan menggunakan SPSS versi 29. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas adalah:

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

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

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis adalah sebuah prosedur statistik yang digunakan untuk membuat keputusan tentang nilai sebuah parameter populasi berdasarkan sampel data yang diambil dari populasi tersebut. bertujuan untuk menentukan apakah bukti yang diperoleh dari data cukup untuk menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis alternatif, atau sebaliknya. Dalam penelitian ini menggunakan rumus *person correlation product moment* untuk menguji hipotesis:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2 \right) \left(n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2 \right)}}$$

Sumber: Siregar (2017)

Keterangan:

R = koefisien korelasi

X` = variabel prediktor

Y = variabel kriterium

N = jumlah pasangan skor

$\sum xy$ = jumlah skor x dikali y

$\sum x$ = jumlah skor x

$\sum y$ = jumlah skor y

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

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

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

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

Kriteria yang digunakan sebagai pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018) sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi (α) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan motivasi berolahraga peserta didik di SMP N 2 Pakem Kabupaten Sleman.
- b. Jika signifikansi (α) > 0,05, maka H_a ditolak dan H_0 diterima, hal ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP N 2 Pakem Kabupaten Sleman.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Data Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini terdiri dari data penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pakem tahun 2024 dengan jumlah 120 siswa. Hasil dari penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

a. Penggunaan *Gadget*

Data hasil penelitian deskriptif statistik mengenai penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMPN Negeri 2 Pakem dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Penggunaan *Gadget*

Stastistik	
<i>N</i>	120
<i>Mean</i>	52,64
<i>Median</i>	52
<i>Mode</i>	52
<i>Std. Deviation</i>	5.504
<i>Minimum</i>	35
<i>Maximum</i>	68
<i>Sum</i>	6317

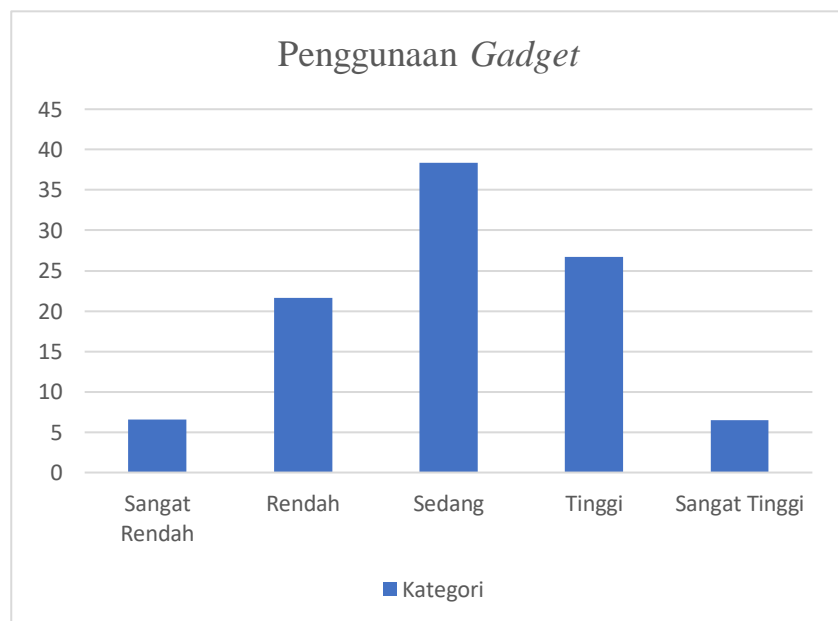
Apabila disampaikan dalam bentuk distribusi frekuensi penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Gadget*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$60,89 < X$	Sangat Tinggi	8	6,5%
2	$55,39 < X \leq 60,89$	Tinggi	32	26,7%
3	$49,88 < X \leq 55,39$	Sedang	46	38,4%
4	$44,38 < X \leq 49,88$	Rendah	26	21,8%
5	$X \leq 44,38$	Sangat Rendah	8	6,6%
Jumlah			120	100%

Didasarkan pada tabel distribusi frekuensi pada tabel 10 di atas, penggunaan *gadget* pada peserta di SMP Negeri 2 Pakem disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Batang Penggunaan *Gadget*



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 2 di atas menggambarkan penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 6,5% (8 peserta didik),

“tinggi” sebesar 26,7% (33 peserta didik), “sedang” sebesar 38,4% (46 peserta didik), “rendah” sebesar 21,8% (26 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 6,6% (8 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, sebesar 60,80, penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem dalam kategori “**sedang**”.

b. Motivasi Berolahraga

Data hasil penelitian deskriptif mengenai motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Motivasi Berolahraga

Stastistik	
<i>N</i>	120
<i>Mean</i>	64,38
<i>Median</i>	64
<i>Mode</i>	64
<i>Std. Deviation</i>	6,796
<i>Minimum</i>	41
<i>Maximum</i>	84
<i>Sum</i>	7726

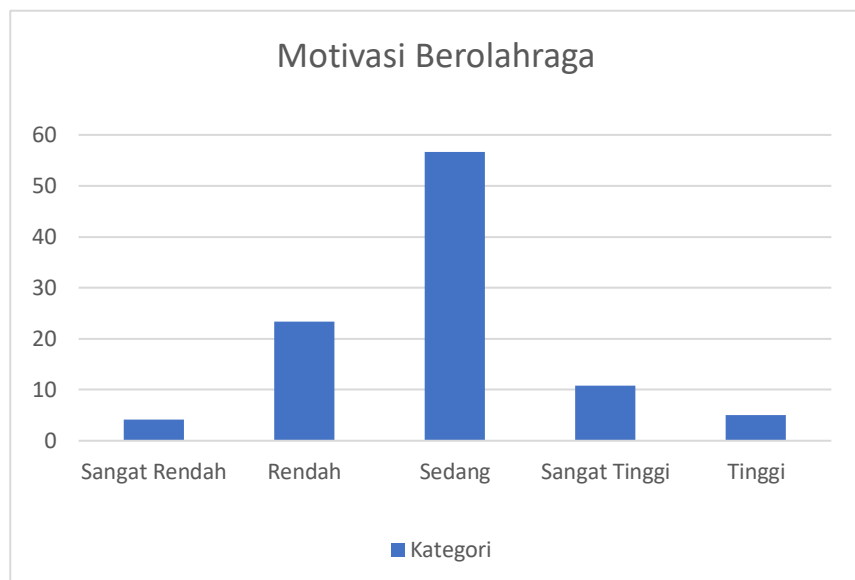
Apabila disampaikan dalam bentuk distribusi frekuensi motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Motivasi Berolahraga

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$74,57 < X$	Sangat Tinggi	6	5%
2	$71,67 < X \leq 74,57$	Tinggi	13	10,8%
3	$60,98 < X \leq 71,67$	Sedang	68	56,7%
4	$54,18 < X \leq 60,98$	Rendah	28	23,4%
5	$X \leq 54,18$	Sangat Rendah	5	4,1%
Jumlah			120	100%

Didasarkan pada tabel distribusi frekuensi pada tabel 12 di atas, motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram batang Motivasi Berolahraga



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 3 diatas menggambarkan motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 5% (6 peserta didik),

“tinggi” sebesar 10,8% (13 peserta didik), “sedang” sebesar 56,7% (68 peserta didik), “rendah” sebesar 23,4% (28 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 4,1% (5 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, sebesar 60,80, motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem dalam kategori “**sedang**”.

2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum data yang diperoleh dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini dilakukan supaya kesimpulan yang ditarik sesuai dengan kenyataan yang ada dilapangan. Beberapa uji prasyarat harus terpenuhi agar analisis data untuk menguji hipotesis dapat dipertanggung jawabkan. Uji prasyarat analisis meliputi:

a. Uji normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui data-data hasil penelitian yang diperoleh apakah mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji yang digunakan untuk mengetahui normalitas data penelitian yaitu rumus Kolmogorov-Smirnov. Normal tidaknya suatu sebaran dapat diketahui dengan menerapkan kaidah apabila $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal dan jika $p < 0,05$ sebaran dinyatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas penelitian ini disajikan dalam tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Penggunaan <i>Gadget</i>	0,200	0,05	Normal
Motivasi Berolahraga			Normal

Dari tabel 13 di atas, menyatakan bahwa nilai signifikansi (*p*) variabel penggunaan *gadget* $p = 0,200 > 0,05$ dan motivasi berolahraga $p = 0,200 > 0,05$, maka data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki pengaruh yang linier atau tidak terhadap variabel terikat. Uji linieritas dalam penelitian ini berpedoman pada hubungan variabel *X* dengan *Y* dinyatakan linier apabila memiliki nilai signifikansi $\geq 0,05$. Hasil uji linieritas disajikan dalam tabel 14 berikut ini:

Tabel 14. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X-Y	0,117	0,05	Linier

Dari tabel 14 di atas, dinyatakan bahwa nilai $p = 0,117 \geq 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dinyatakan bahwa nilai *p* lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel bebas dengan terikatnya dinyatakan linier.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem”. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis pearson correlation product moment dapat dilihat pada tabel 15 berikut ini:

Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis

Korelasi	R hitung	R tabel	Sig.	Keterangan
X.Y	0,309	0,178	0,001	Positif-Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa koefisien korelasi antara penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga sebesar 0,309 (arahnya positif), artinya semakin baik penggunaan *gadget*, maka akan semakin baik juga motivasi berolahraga. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasikan nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi (α) 5% ($0,309 > 0,178$) dan nilai signifikansi p $0,001 < 0,05$, dengan demikian dinyatakan terjadi hubungan yang **signifikan**. H_a yang berbunyi “Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem” **diterima**.

Besarnya pengaruh antara penggunaan *gadget* dengan motivasi berolahraga pada peserta didik SMP Negeri 2 Pakem diketahui dengan

cara nilai R (Koefisien Determinasi) = $r^2 \times 100\%$. Nilai r^2 sebesar $0,309^2 \times 100\%$, dapat dihasilkan besarnya pengaruh atau sumbangannya yaitu sebesar 9,54% sedangkan 90,54% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan motivasi berolahraga pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakem, hal tersebut dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi pada uji korelasi yaitu $p \ 0,001 < 0,05$. Bahwa penggunaan *gadget* memberikan persentase terhadap motivasi berolahraga sebesar 9,54%. Hasil tersebut memiliki nilai positif, artinya bahwa semakin baik penggunaan *gadget*, maka semakin baik juga motivasi berolahraga, sebaliknya apabila penggunaan *gadget* kurang tepat maka tingkat motivasi berolahraga juga akan rendah.

Gadget adalah perangkat kecil yang menarik karena baru dan memberikan kesenangan bagi penggunanya, meskipun mungkin tidak selalu praktis (Fitriana *et al*, 2020). Pada awalnya, *gadget* difokuskan sebagai alat komunikasi, tetapi seiring waktu, perangkat ini dilengkapi dengan berbagai fitur canggih. *Gadget* memiliki efek positif dan negatif, terutama pada peserta didik yang semakin sering menggunakannya dalam aktivitas sehari-hari. Bagi peserta didik, *gadget* sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Selain sebagai alat komunikasi, *gadget* juga digunakan untuk menghabiskan waktu luang, seperti mengakses internet,

bermain game, mendengarkan musik, atau menyimpan foto dan video. Pembatasan pemakaian *gadget* tersebut perlu dilakukan untuk menghindari permasalahan yang timbul dari pemakaian *gadget* pada peserta didik seperti kecanduan pemakaian (Fitriana *et al* 2020). Penggunaan *gadget* pada peserta didik kebanyakan dilakukan pada saat dirumah, pada saat makan, dan saat akan tidur. Dengan demikian perlu adanya pembatasan dan pengawasan oleh orang tua pada saat anak menggunakan *gadget* dimana saja.

Penggunaan *gadget* memiliki dampak positif yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan peserta didik, termasuk tingkat motivasi dalam berolahraga. Seiring dengan perkembangan teknologi, *gadget* seperti *smartphone*, *tablet*, dan perangkat *wearable* telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Sosialisasi melalui *gadget* juga berperan dalam motivasi berolahraga. Banyak aplikasi kebugaran yang memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan teman atau komunitas kebugaran secara daring. Dukungan sosial dari orang lain, kompetisi sehat, dan berbagi pencapaian olahraga melalui media sosial memberikan dorongan tambahan untuk terus aktif berolahraga.

Gadget membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan inspiratif bagi individu untuk terus bergerak. Penggunaan *gadget* juga memberikan akses ke berbagai hiburan yang bisa dinikmati saat berolahraga, seperti musik, *podcast*, atau video. Hiburan ini membuat sesi olahraga terasa lebih menyenangkan dan mengurangi rasa bosan, sehingga

seseorang lebih termotivasi untuk tetap aktif. Secara keseluruhan, *gadget* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan motivasi berolahraga dengan menyediakan panduan, memantau kemajuan, mendorong interaksi sosial, dan memberikan hiburan yang mendukung aktivitas fisik. Hal ini bisa menyebabkan peningkatan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik.

Penggunaan *gadget* memiliki dua sisi yang berbeda dalam hal pengaruhnya terhadap motivasi peserta didik untuk berolahraga. Di satu sisi, *gadget* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan motivasi melalui aplikasi kebugaran, akses informasi, dan elemen gamifikasi. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk menggunakan *gadget* secara bijak dan seimbang, serta tetap mengutamakan kesehatan fisik dengan berolahraga secara teratur.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang besar, seperti meningkatkan mood, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Bagi peserta didik, olahraga sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental, serta membentuk karakter yang positif. Namun, sering kali motivasi untuk berolahraga di kalangan peserta didik kurang optimal. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengembangkan motivasi berolahraga di kalangan peserta didik.

Motivasi adalah dorongan atau alasan yang mendorong seseorang untuk bertindak atau mencapai tujuan tertentu. Motivasi bisa berasal dari dalam diri (motivasi intrinsik) atau dari luar (motivasi ekstrinsik)

(Rumhadi, 2021). Motivasi memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan pengembangan diri. Peningkatan motivasi ini diperlukan bagi peserta didik untuk melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Motivasi yang tinggi akan mendorong siswa menjadi gigih dalam melakukan latihan, tekun, dan bersemangat untuk melakukan latihan. Hal tersebut bisa dilakukan oleh para guru terutama dalam memberikan dorongan semangat secara kejiwaan yang berkenaan dengan motivasi (Hendri & Aziz, 2020).

Dengan melakukan aktivitas olahraga juga diperlukannya motivasi dalam berolahraga, karena motivasi juga merupakan aspek psikologi yang berperan penting untuk memulai dan menggerakkan bagi para peserta didik. Dengan motivasi sendiri para peserta didik juga memiliki perbedaan aktivitas olahraga, dikarenakan memiliki keperluan yang berbeda-beda, sebagai contoh aktivitas olahraga orang yang memiliki berat badan yang berlebih akan berbeda dengan seorang atlet yang harus menjaga tubuhnya tetap ideal. Peranan penting motivasi lainnya yaitu agar menjaga rutinitas dalam berolahraga supaya peserta didik memiliki tujuan dalam melakukan aktivitas olahraga (Damai & Yuliasrid, 2022).

Teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow menjelaskan bahwa aktualisasi diri adalah salah satu kebutuhan dasar yang dapat dipenuhi melalui olahraga. Aktualisasi diri adalah kebutuhan untuk mencapai potensi penuh, yang dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti

olahraga, penciptaan karya seni, atau penemuan. Motivasi berolahraga termasuk dalam elemen aktualisasi diri dan itu sangat penting bagi peserta didik karena berkontribusi pada kesehatan fisik, mental, dan perkembangan karakter mereka. Dengan strategi yang tepat, motivasi berolahraga dapat ditingkatkan sehingga peserta didik tidak hanya melihat olahraga sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat yang menyenangkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan motivasi berolahraga pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pakem dengan $r_{hitung} = 0,309 > r_{tabel} 0,178$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai positif yang berarti semakin baik penggunaan *gadget*, maka akan semakin baik pula tingkat motivasi berolahraga.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan penggunaan gadget dan motivasi berolahraga sehingga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi guru PJOK dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran.

2. Secara praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian selanjutnya. Agar di masa yang akan datang penggunaan *gadget* semakin optimal sehingga tingkat motivasi berolahraga juga teroptimalkan.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan rencana pembelajaran agar lebih mengedepankan peningkatan penggunaan *gadget* pembelajaran di sekolah.

C. Saran

Saran Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan berkaitan dengan hasil penelitian tersebut, diantaranya:

1. Bagi peserta didik yang memiliki motivasi kurang diharapkan untuk meningkatkan fokusnya dalam berolahraga karena memberikan dampak positif dalam kehidupan.
2. Bagi guru PJOK selalu memberikan sebuah motivasi agar mendorong semangat dan minat peserta didik dalam melaksanakan aktivitas fisik yaitu berolahraga.
3. Bagi orang tua memberikan pengawasan tentang penggunaan *gadget* terhadap anaknya agar tidak berlebihan menggunakan *gadget*.
4. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membuktikan hubungan dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini yaitu motivasi berolahraga peserta didik, sehingga akan menambah pengetahuan para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D.B., & Putri, D.T. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutra Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2), 1-8.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arini, R. D., & Soliha, E. (2018). Kepuasan Kerja Sebagai Pemediasi Pengaruh Karakteristik Pekerjaan dan Motivasi Terhadap Komitmen Organisasional. *Jurnal Wawasan Manajemen*, 5(3), 1-8.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyaningsih, A.A., Ati, N.U. & Abidin, A.Z. (2019). Gadget dan Mahasiswa. *Jurnal Respon Publik*, 13(2), 21-29.
- Chusna, P.A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315-330.
- Damai, C.P.D & Yuliasitrid D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas pada Remaja di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 1-6.
- Douglas, H. & Christina, K. (2011). Sport and development: Anoverview, critique, and reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 284 –305.
- Fahmi, F. A & Heru, H. S.S. (2019) Pengaruh Layanan Informasi dengan Media Film Terhadap Kewaspadaan Siswa tentang Pelecehan Seksual di Kelas VIIIC SMP N 1 Matesih. *Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Unisri Surakarta*, 5(2), 10-16.
- Figo, N. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Minat Berolahraga Pada Siswa Kelas VI SDN Gading 4 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 306-309.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2), 185-189.
- Ghozali, I. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.

- Giriwijoyo, Y.S.S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung.
- Hasibuan, Malayu S.P. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2, 171–181.
- Ilyas, M.Y. (2019). Hubungan Pemakaian Gawai dengan Aktivitas Olahraga (Studi pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Iswidharmanjaya, D.B.A. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia.
- Jane, E.R., Brad, R.H., Kirstin H., Pamela, W., & Christoph, B. (2014). Sport participation and subjective wellbeing: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396-403.
- Jeprizen, J. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik Dalam Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(11), 3-15.
- Keengwe, J. & Bargava. (2014). The Impact of Mobile Learning: A Review of Current Research, *Journal of Literacy and Technology*, 10(2), 737-746.
- Khamdani, A. (2010). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Klaten: PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Kim, J. (2017) Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67(2), 282-291.
- Manumpil, B., Ismanto, A.Y., Onibala, F. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 2-6.
- Maulana, H., & Gumelar. G. (2013). *Psikologis Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta: Akademia Permata.
- Mazurek, M.O., & Vasa, R. A. (2015). Pembaruan tentang kecemasan pada remaja dengan gangguan spektrum autisme. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 28(2), 83-90.

- Mulyani, A.A. (2022) Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Pada Remaja Awal di Rw. 13 Kelurahan Harapan Jaya Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor. Skripsi. Universitas Binawan.
- Nandika, R.I. (2020). Minat dan Motivasi Pengunjung Berolahraga Di Gor Tri Lomba Juang. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Novitasari, N. (2019). Strategi Pendampingan Orang Tua terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 3(2), 167-188.
- Nyanyu, K. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pane, B.S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Putra, C.A. (2017). Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 2(2), 1–10.
- Rumhadi, T. (2017). Urgensi Motivasi Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Diklat Keagamaan*, 11(1), 34-41.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Teori Penentuan Nasib Sendiri dan Fasilitasi Motivasi Intrinsik, Pembangunan Sosial, dan Kesejahteraan. *Psikolog Amerika*, 55(1), 68–78.
- Simamora, A. (2016). “Persepsi Orangtua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Pendidikan Dasar”. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 4(6), 3-15.
- Siregar, S. (2017). *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. PT. Bumi Aksara: Jakarta.
- Sudibyo, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Sudjono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono, P.D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono, P.D. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th ed.)*. Champaign. IL: Human Kinetics.

- Weiss, M.R., & Ferrer, C.E. (2002). *Motivational orientations and sport behavior (2th ed)*. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Yandianto. (2000). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Bandung: M2S.
- Yudik, P. (2012). Olahraga Gateball Bagi Usia Lanjut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 8(2), 1-14.
- Yusanto, Y. (2019). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of Scientific Communication*, 1(1), 1-13.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Richard Absalom Hutabarat
 NIM : 2060124446
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Prof Sori Nopembri, Ph.D.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	14-05-2024	Bimbingan judul skripsi	fy
2	14-06-2024	Bimbingan bab 1-3	fy
3	28-06-2024	Revisi judul, penulisan sumber, dan Instrumen penelitian	fy
4	12-07-2024	Revisi sampel dan instrumen penelitian	fy
5	23-07-2024	Revisi instrumen penelitian	fy
6	30-07-2024	Revisi kuesioner	fy
7	2-08-2024	ACC lanjut Bab IV & V	fy
8	3-09-2024	Revisi Daftar Pustaka dan Abstrak	fy
9	6-09-2024	Revisi Daftar Pustaka	fy
10	10-09-2024	ACC Skripsi	fy



Ketua Departemen POR,


 Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 19670605 199403 1 001




Lampiran 2. Surat Izin Uji Instrumen

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas@fik.uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : B/555/UN34.16/LT/2024	8 Agustus 2024
Lamp : 1 Bendel Proposal	
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian	
Yth. : SMP Negeri 2 Pakem Jl. Kaliurang No.Km.20, Sawungan, Hargobinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	
Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:	
Nama :	Richard Absalom Hutabarat
NIM :	20601244116
Program Studi :	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir :	HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN MOTIVASI BEROLAH RAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM KABUPATEN SLEMAN
Waktu Uji Instrumen :	Kamis - Jumat, 8 - 9 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 bantuannya diucapkan terima kasih.	
	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
 Dekan, Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP. 19770218 200801 1 002	

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas.fik@uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : B/1207/UN34.16/PT.01.04/2024	5 Agustus 2024
Lamp : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. : SMP Negeri 2 Pakem Jl. Kaliurang No.Km.20, Sawungan, Hargobinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Richard Absalom Hutabarat
NIM :	20601244116
Program Studi :	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian :	Kamis - Jumat, 8 - 9 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.	
	
Tembusan :	Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP.19770218.200801.1.002
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PAKEM

ꦱꦼꦭꦤꦤꦶꦥꦏꦺꦩ꧀
Jalan Kaliurang Km. 20 Hargobinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta, 55582
Telepon (0274) 895509
Laman: smpn2pakem.sch.id Surel: smp2pakem@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070/219

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

nama : Rina Nurhayati, S.Pd., M.Pd
jabatan : Kepala Sekolah


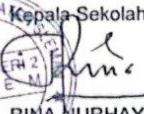
dengan ini menerangkan bahwa :

nama : Richard Absalom Hutabarat
NIM : 20601244116
program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

menerangkan bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melakukan pengambilan data penelitian untuk Penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan judul "HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP N 2 PAKEM KABUPATEN SLEMAN" yang dilaksanakan pada tanggal 8 – 9 Agustus 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Pakem, 9 Agustus 2024


Kepala Sekolah

RINA NURHAYATI, S.Pd., M.Pd.
Pembina, IV/a
NIP 19710813 199601 2 001

Lampiran 5. Kusioner Penelitian

KUSIONER PENGGUNAN GADGET DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA

A. Identitas diri

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan tanggapan anda dengan memberikan *check list* (✓)
2. Pilihan jawaban pernyataan
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Jawablah pernyataan sesuai dengan pendapat dan pemikiran anda terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan
4. Jawaban yang anda berikan nantinya akan sangat bermanfaat untuk hasil penelitian ini. Untuk itu atas partisipasi dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

C. Contoh Pernyataan

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Siswa menggunakan gadget pada saat pembelajaran teori atau praktik	✓			

1.

Kusioner Penggunaan Gadget

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Waktu menggunakan gadget				
1.	Saya merasa bahwa saya menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan gadget setiap hari				
2.	Saya menggunakan gadget saya lebih dari 4 jam sehari				
3.	Saya sering menggunakan gadget dari bangun tidur hingga sebelum tidur lagi.				
	Kecanduan				
4.	Saya merasa sulit untuk berhenti menggunakan gadget meskipun saya tahu sudah terlalu lama menggunakannya				
5.	Saya merasa cemas atau gelisah ketika tidak dapat menggunakan gadget saya.				
6.	Penggunaan gadget sering mengganggu waktu belajar saya.				
	Gangguan Kesehatan				
7.	Saya sering mengalami sakit kepala setelah menggunakan gadget untuk waktu yang lama.				
8.	Saya merasa mata saya cepat lelah setelah menggunakan gadget dalam waktu lama.				
9.	Penggunaan gadget yang berlebihan membuat saya kurang tidur.				
	Sosial				
10.	Penggunaan gadget menyebabkan saya merasa menyendiri dari interaksi dengan teman-teman secara langsung.				
11.	Penggunaan gadget menyebabkan saya kurang aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan rumah.				
	Akademis				
12.	Penggunaan gadget membuat prestasi saya disekolah menurun.				
	Produktivitas				
13.	Penggunaan gadget membuat saya malas mengerjakan tugas sekolah.				

	Akses Informasi				
14.	Gadget membantu saya mengakses informasi terbaru dengan cepat.				
15.	Akses informasi melalui gadget membantu saya dalam membuat keputusan yang lebih baik dan lebih cepat.				
	Kreatifitas				
16.	Gadget membantu saya untuk lebih kreatif dalam menyelesaikan tugas sekolah sehari-hari.				
17.	Dengan menggunakan gadget, saya dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih berkualitas.				
	Keterampilan Digital				
18.	Saya merasa keterampilan digital saya membantu dalam menyelesaikan tugas sekolah sehari-hari dengan lebih efisien.				
19.	Gadget membantu saya dalam belajar hal-hal baru tentang digital.				
	Efesiensi				
20.	Gadget membantu saya menghemat waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah.				
	Produktivitas				
21.	Saya merasa rajin mengerjakan tugas saat menggunakan gadget untuk belajar.				
	Hiburan				
22.	Saya merasa lebih terhibur ketika menggunakan gadget dibandingkan dengan hiburan lainnya.				
23.	Hiburan melalui gadget membantu saya mengurangi stres.				

2.

Kusioner Motivasi Berolahraga

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	Minat dan Hobi				
1.	Saya merasa senang berolahraga memberikan dampak positif pada kehidupan saya.				
2.	Saya sering mengasah keterampilan cabang olahraga yang saya tekuni.				
	Kepercayaan diri				
3.	Setelah berolahraga, saya merasa lebih yakin dengan kemampuan saya sendiri.				
4.	Berolahraga membuat saya merasa lebih positif tentang diri saya sendiri.				
	Tujuan Pribadi				
5.	Saya berolahraga untuk meningkatkan kesehatan fisik saya.				
6.	Saya berolahraga untuk mengurangi stres dan kecemasan.				
7.	Saya berolahraga untuk bersosialisasi dan bertemu orang baru.				
	Pengalaman Sebelumnya				
8.	Saya mempunyai prestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni				
9.	Saya mendapat pengalaman baik dan pujian setelah berolahraga				
	Dukungan Keluarga				
10.	Keluarga saya sering mengajak saya untuk berolahraga bersama.				
11.	Keluarga saya menyediakan fasilitas atau perlengkapan yang mendukung saya untuk berolahraga.				
	Peran Guru				
12.	Guru saya memberikan dorongan kepada siswa untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.				
13.	Guru saya menyusun program olahraga yang menarik dan bervariasi.				
14.	Guru saya memberikan informasi tentang				

	pentingnya olahraga bagi kesehatan.				
	Pengaruh Teman Sebaya				
15.	Saya merasa lebih termotivasi untuk berolahraga ketika melihat teman-teman saya juga berolahraga.				
16.	Saya merasa lebih nyaman berolahraga ketika saya ditemani oleh teman-teman saya.				
	Fasilitas dan Sarana				
17.	Saya merasa termotivasi untuk berolahraga karena fasilitas dan sarana yang tersedia.				
18.	Fasilitas dan sarana olahraga di tempat saya mudah diakses dan digunakan.				
19.	Ketersediaan fasilitas dan sarana olahraga mempengaruhi frekuensi saya berolahraga.				
	Media dan Teknologi				
20.	Saya lebih termotivasi untuk berolahraga setelah melihat konten olahraga di media sosial.				
21.	Aplikasi kebugaran membantu saya dalam merencanakan jadwal olahraga saya.				
22.	Media sosial membantu saya menemukan informasi tentang olahraga.				

Lampiran 6. Uji instrumen

Variabel Penggunaan Gadget (X)

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total
1	ANS	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	48
2	NPR	4	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	4	56
3	AL	2	3	2	3	3	3	3	4	1	1	4	3	1	4	1	3	2	3	4	1	51
4	VTP	3	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	2	2	51
5	YBC	2	4	2	2	4	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	2	2	4	2	2	46
6	RRS	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	4	3	2	4	1	3	3	3	4	2	58
7	NAN	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	67
8	SKN	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	49
9	SKH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
10	AT	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	54
11	GM	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	51
12	IA	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
13	AP	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	52
14	MFA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	39
15	PAS	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	57

16	RP	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	46
17	ZAP	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	50
18	AB	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	42
19	DLA	2	3	2	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	53
20	RFH	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	53
21	AEW	2	4	2	2	4	2	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	2	4	4	3	58
22	NH	2	3	2	2	3	2	3	4	1	3	4	3	3	2	1	2	2	3	4	3	52
23	GWS	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	2	62
24	FA	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	47
25	AK	2	2	2	3	2	3	3	2	1	4	2	2	4	1	1	3	2	2	2	4	47
26	SD	3	2	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	2	4	3	2	4	2	56
27	AAD	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	51
28	WW	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	48
29	DIP	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	48
30	AMP	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	49

Lampiran 7. Uji Instrumen

Variabel Motivasi Berolahraga (Y)

No	Nama	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	Total
1	ANS	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	59
2	NPR	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	71
3	AL	2	3	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	2	2	4	60
4	VTP	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	51
5	YBC	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
6	RRS	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	71
7	NAN	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	77
8	SKN	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	59
9	SKH	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	84
10	AT	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	52
11	GM	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	69
12	IA	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	62
13	AP	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70
14	MFA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	64

15	PAS	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	59
16	RP	2	1	2	3	3	4	4	2	2	1	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	4	4	62
17	ZAP	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	66
18	AB	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
19	DLA	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87
20	RFH	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	62
21	AEW	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	58
22	NHV	3	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	52
23	GWS	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	61
24	FA	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	63
25	AK	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	64
26	SD	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	72
27	AAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
28	WW	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	61
29	DIP	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	61
30	AMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas

Variabel Penggunaan Gadget (X)

		Correlations																							
		X_1	X_2	X_3	X_4	X_5	X_6	X_7	X_8	X_9	X_10	X_11	X_12	X_13	X_14	X_15	X_16	X_17	X_18	X_19	X_20	X_21	X_22	X_23	X_Total
X_1	Pearson Correlation	1	.227	1.000**	-.254	.260	.227	.260	.434*	.115	.431*	.324	.115	.227	.324	-.094	-.104	.311	.431*	.260	1.000**	.227	.115	.324	.646**
	Sig. (2-tailed)		.228	<.001	.176	.165	.228	.165	.017	.544	.017	.081	.544	.228	.081	.620	.594	.094	.017	.165	<.001	.228	.544	.081	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_2	Pearson Correlation	.227	1	.227	.012	-.175	1.000**	-.175	.138	.255	.127	.055	.255	1.000**	.055	-.154	-.246	.296	.127	-.175	.227	1.000**	.255	.055	.540**
	Sig. (2-tailed)	.228		.228	.952	.354	<.001	.354	.469	.174	.503	.775	.174	<.001	.775	.417	.191	.113	.503	.354	.228	<.001	.174	.775	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_3	Pearson Correlation	1.000**	.227	1	-.254	.260	.227	.260	.434*	.115	.431*	.324	.115	.227	.324	-.094	-.104	.311	.431*	.260	1.000**	.227	.115	.324	.646**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.228		.176	.165	.228	.165	.017	.544	.017	.081	.544	.228	.081	.620	.594	.094	.017	.165	<.001	.228	.544	.081	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_4	Pearson Correlation	-.254	.012	-.254	1	-.113	.012	-.113	-.421*	-.093	-.210	-.211	-.093	.012	-.211	-.224	-.090	-.159	-.210	-.113	-.254	.012	-.093	-.211	-.194
	Sig. (2-tailed)	.176	.952	.176		.552	.952	.552	.021	.625	.265	.263	.625	.952	.263	.625	.233	.635	.402	.265	.552	.176	.952	.625	.263
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_5	Pearson Correlation	.260	-.175	.260	-.113	1	-.175	1.000**	.188	.282	.404*	.107	.282	-.175	.107	-.065	.068	.308	.404*	1.000**	.260	-.175	.282	.107	.474**
	Sig. (2-tailed)	.165	.354	.165	.552		.354	<.001	.320	.132	.027	.575	.132	.354	.575	.732	.719	.098	.027	<.001	.165	.354	.132	.575	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_6	Pearson Correlation	.227	1.000**	.227	.012	-.175	1	-.175	.138	.255	.127	.055	.255	1.000**	.055	-.154	-.246	.296	.127	-.175	.227	1.000**	.255	.055	.540**
	Sig. (2-tailed)	.228	<.001	.228	.952	.354		.354	.469	.174	.503	.775	.174	<.001	.775	.417	.191	.113	.503	.354	.228	<.001	.174	.775	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_7	Pearson Correlation	.260	-.175	.260	-.113	1.000**	-.175	1	.188	.282	.404*	.107	.282	-.175	.107	-.065	.068	.308	.404*	1.000**	.260	-.175	.282	.107	.474**
	Sig. (2-tailed)	.165	.354	.165	.552	<.001	.354		.320	.132	.027	.575	.132	.354	.575	.732	.719	.098	.027	<.001	.165	.354	.132	.575	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_8	Pearson Correlation	.434*	.138	.434*	-.421*	.188	.138	.188	1	.297	.152	.418*	.297	.138	.418*	.102	.054	.434*	.152	.188	.434*	.138	.297	.418*	.564**
	Sig. (2-tailed)	.017	.469	.017	.021	.320	.469	.320		.111	.422	.022	.111	.469	.022	.590	.778	.017	.422	.320	.017	.469	.111	.022	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_9	Pearson Correlation	.115	.255	.115	-.093	.282	.255	.282	.297	1	.108	.011	1.000**	.255	.011	-.066	-.152	.350	.108	.282	.115	.255	1.000**	.011	.579**
	Sig. (2-tailed)	.544	.174	.544	.625	.132	.174	.132	.111		.570	.953	<.001	.174	.953	.728	.424	.058	.570	.132	.544	.174		.953	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_10	Pearson Correlation	.431*	.127	.431*	-.210	.404*	.127	.404*	.152	.108	1	.258	.108	.127	.258	-.184	-.217	.240	1.000**	.404*	.431*	.127	.108	.258	.510**
	Sig. (2-tailed)	.017	.503	.017	.265	.027	.503	.027	.422	.570		.169	.570	.503	.169	.331	.248	.202	<.001	.027	.017	.503	.570	.169	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_11	Pearson Correlation	.324	.055	.324	-.211	.107	.055	.107	.418*	.011	.258	1	.011	.055	1.000**	.129	.107	-.199	.258	.107	.324	.055	.011	1.000**	.479**
	Sig. (2-tailed)	.081	.775	.081	.263	.575	.775	.575	.022	.953	.169		.953	.775	<.001	.498	.575	.291	.169	.575	.081	.775	.953	<.001	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_12	Pearson Correlation	.115	.255	.115	-.093	.282	.255	.282	.297	1.000**	.108	.011	1	.255	.011	-.066	-.152	.350	.108	.282	.115	.255	1.000**	.011	.579**
	Sig. (2-tailed)	.544	.174	.544	.625	.132	.174	.132	.111	<.001	.570	.953		.174	.953	.728	.424	.058	.570	.132	.544	.174		.953	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_13	Pearson Correlation	.227	1.000**	.227	.012	-.175	1.000**	-.175	.138	.255	.127	.055	.255	1	.055	-.154	-.246	.296	.127	-.175	.227	1.000**	.255	.055	.540**
	Sig. (2-tailed)	.228	<.001	.228	.952	.354	<.001	.354	.469	.174	.503	.775	.174		.775	.417	.191	.113	.503	.354	.228	<.001	.174	.775	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_14	Pearson Correlation	.324	.055	.324	-.211	.107	.055	.107	.418*	.011	.258	1.000**	.011	.055	1	.129	.107	-.199	.258	.107	.324	.055	.011	1.000**	.478**
	Sig. (2-tailed)	.081	.775	.081	.263	.575	.775	.575	.022	.953	.169	<.001	.953	.775		.498	.575	.291	.169	.575	.081	.775	.953	<.001	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_15	Pearson Correlation	-.094	-.154	-.094	-.224	-.065	-.154	-.065	.102	-.066	-.184	.129	-.066	-.154	.129	1	.928*	.129	-.184	-.065	-.094	-.154	-.066	.129	.054
	Sig. (2-tailed)	.620	.417	.620	.233	.732	.417	.732	.590	.728	.331	.498	.728	.417	.498		<.001	.498	.331	.732	.620	.417	.728	.498	.775
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_16	Pearson Correlation	-.104	-.246	-.104	-.090	.068	-.246	.068	.054	-.152	-.217	.107	-.152	-.246	.107	.928*	1	.096	-.217	.068	-.104	-.246	-.152	.107	.016
	Sig. (2-tailed)	.584	.191	.584	.635	.719	.191	.719	.778	.424	.248	.575	.424	.191	.575		<.001	.613	.248	.719	.584	.191	.424	.575	.933
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_17	Pearson Correlation	.311	.296	.311	-.159	.308	.296	.308	.434*	.350	.240	-.199	.350	.296	-.199	.129	.096	1	.240	.308	.311	.296	.350	-.199	.525**
	Sig. (2-tailed)	.094	.113	.094	.402	.098	.113	.098	.017	.058	.202	.291	.058	.113	.291	.499	.613		.202	.098	.094	.113	.058	.291	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_18	Pearson Correlation	.431*	.127	.431*	-.210	.404*	.127	.404*	.152	.108	1.000**	.258	.108	.127	.258	-.184	-.217	.240	1	.404*	.431*	.127	.108	.258	.510**
	Sig. (2-tailed)	.017	.503	.017	.265	.027	.503	.027	.422	.570	<.001	.169	.570	.503	.169	.331	.248	.202		.027	.017	.503	.570	.169	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X_19	Pearson Correlation	.260	-.175	.260	-.113	1.000**	-.175	1.000**	.188	.282															

Lampiran 9. Uji Validitas

Variabel Motivasi Berolahraga (Y)

		Correlations																							
		Y_1	Y_2	Y_3	Y_4	Y_5	Y_6	Y_7	Y_8	Y_9	Y_10	Y_11	Y_12	Y_13	Y_14	Y_15	Y_16	Y_17	Y_18	Y_19	Y_20	Y_21	Y_22	Y_Total	
Y_1	Pearson Correlation	1	356	735	854	091	-029	432	1000	1000	356	346	588	648	-029	432	066	735	356	346	350	432	-029	695	
	Sig. (2-tailed)		30	053	-001	-001	631	880	017	-001	-001	053	061	-001	-001	880	017	026	-001	053	061	058	017	-880	
	N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y_2	Pearson Correlation	356	1	497	229	244	133	372	356	356	1000	421	290	226	133	372	350	497	1000	421	161	372	133	674	
	Sig. (2-tailed)	053		005	224	195	482	043	053	053	-001	020	120	229	482	043	058	005	-001	020	394	043	482	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_3	Pearson Correlation	735	497	1	751	366	126	566	735	735	497	618	517	551	126	566	290	1000	497	618	351	566	126	829	
	Sig. (2-tailed)	-001	005		-001	-001	047	506	001	-001	-001	005	-001	003	002	506	001	120	-001	005	-001	057	001	506	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_4	Pearson Correlation	854	229	751	1	146	126	616	854	854	229	475	509	647	126	616	290	735	497	509	580	616	126	753	
	Sig. (2-tailed)	-001	224	-001		441	507	-001	-001	-001	224	008	001	-001	507	-001	242	-001	224	008	-001	-001	507	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_5	Pearson Correlation	091	244	366	146	1	296	113	296	091	244	366	482	066	070	274	296	096	482	296	096	274	372	096	
	Sig. (2-tailed)	631	195	047	441		142	113	631	631	195	208	771	958	018	142	113	011	047	195	208	607	113	142	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_6	Pearson Correlation	-029	133	126	126	126	275	1	462	-029	-029	133	491	096	-009	1000	462	622	126	133	491	182	462	1000	
	Sig. (2-tailed)	880	506	482	507	482	017		006	880	880	014	006	-012	006	-001	010	006	482	506	010	336	462	006	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_7	Pearson Correlation	432	372	566	616	296	462	1	432	432	372	509	312	503	462	1000	579	566	372	509	355	1000	462	794	
	Sig. (2-tailed)	017	043	001	-001	113	010		017	017	043	004	094	005	010	-001	001	001	043	004	054	-001	010	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_8	Pearson Correlation	1000	356	735	854	091	-029	432	1	1000	356	346	588	648	-029	432	066	735	356	346	350	432	-029	695	
	Sig. (2-tailed)	-001	053	-001	-001	631	880	017		-001	053	061	-001	-001	880	017	729	-001	053	061	058	017	880		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_9	Pearson Correlation	1000	356	735	854	091	-029	432	1000	1	053	061	-001	-001	880	017	729	-001	053	061	058	017	880		
	Sig. (2-tailed)	-001	053	-001	-001	631	880	017	-001		053	061	-001	-001	880	017	729	-001	053	061	058	017	880		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_10	Pearson Correlation	1000	356	735	854	091	-029	432	1000	053	061	-001	-001	880	017	729	-001	053	061	058	017	880			
	Sig. (2-tailed)	-001	053	-001	-001	631	880	017	-001	-001		053	061	-001	-001	880	017	729	-001	053	061	058	017	880	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_11	Pearson Correlation	346	421	618	475	237	491	509	346	346	421	1	360	301	491	509	284	618	421	1000	230	509	491	727	
	Sig. (2-tailed)	026	009	-001	006	006	004	001	020	006	004		001	001	004	004	012	001	020	-001	221	004	006	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_12	Pearson Correlation	588	290	517	569	-055	096	312	588	588	290	360	1	786	096	312	314	517	290	360	349	312	096	580	
	Sig. (2-tailed)	-001	120	003	001	771	615	094	-001	-001	120	050		-001	615	094	081	003	120	050	059	094	615		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_13	Pearson Correlation	648	226	551	647	-010	-009	503	648	648	226	301	786	1	-009	503	319	551	226	301	394	503	-009	604	
	Sig. (2-tailed)	-001	229	002	-001	958	964	005	-001	-001	229	108	-001		964	005	085	002	229	108	031	005	964		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_14	Pearson Correlation	-029	133	126	126	126	275	1000	-029	462	-029	-029	133	491	096	-009	1	462	622	126	133	491	182	462	
	Sig. (2-tailed)	880	506	482	507	482	017	-001	010	880	880	482	006	015	964	010	-001	506	482	006	336	462	010	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_15	Pearson Correlation	432	372	566	616	296	462	1	432	432	372	509	312	503	462	1000	579	566	372	509	355	1000	462	794	
	Sig. (2-tailed)	017	043	001	-001	113	010	-001	017	017	043	004	094	005	010	-001	001	001	043	004	054	-001	010	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_16	Pearson Correlation	360	360	620	579	463	620	579	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	
	Sig. (2-tailed)	729	058	120	242	010	-001	-001	729	729	058	128	091	085	-001	-001	010	120	058	128	158	-001	-001	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_17	Pearson Correlation	735	497	1	751	366	126	566	735	735	497	618	517	551	126	566	290	1000	497	618	351	566	126	829	
	Sig. (2-tailed)	-001	005	-001	-001	006	047	506	001	-001	005	006	-001	003	002	506	001	120	-001	005	-001	057	001	506	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_18	Pearson Correlation	356	1000	497	229	244	133	372	356	356	1000	421	290	226	133	372	350	497	1	421	161	372	133	674	
	Sig. (2-tailed)	053	-001	005	224	195	482	043	053	053	-001	020	120	229	482	043	058	005		020	394	043	482	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_19	Pearson Correlation	346	421	618	475	237	491	509	346	346	421	1	360	301	491	509	284	618	421	1	230	509	491	727	
	Sig. (2-tailed)	061	020	-001	008	008	006	004	061	061	020	-001	005	106	006	004	128	-001	020		221	004	006	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_20	Pearson Correlation	350	161	351	580	098	182	355	350	350	161	230	349	394	182	355	264	351	161	230	1	355	182	474	
	Sig. (2-tailed)	058	394	057	-001	607	336	054	058	058	394	221	059	031	336	054	158	057	394	221		054	336	008	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_21	Pearson Correlation	432	372	566	616	296	462	1	432	432	372	509	312	503	462	1000	579	566	372	509	355	1	462	794	
	Sig. (2-tailed)	017	043	001	-001	113	010	-001	017	017	043	004	094	005	010	-001	-001	001	043	004	054		010	-001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Y_22	Pearson Correlation	-029	133	126	126	126	275	1000	-029	462	-029	-029	133	491	096	-009	1000	462</							

Lampiran 10. Uji Reliabilitas

Variabel Penggunaan Gadget (X)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.876	20

Variabel Motivasi Berolahraga (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.936	22

Lampiran 11. Data Penelitian

Variabel Penggunaan Gadget (X)

1	SPS	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	46
2	FFS	3	1	1	1	4	2	3	4	1	1	2	4	3	2	2	3	2	2	1	2	44
3	PL	2	2	1	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	57
4	MIR	3	4	2	1	4	4	1	1	4	4	2	2	4	2	3	3	1	2	4	4	55
5	ADP	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	53
6	DPS	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	50
7	MEK	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	52
8	DNS	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	49
9	FRR	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	48
10	A	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	62
11	MA	3	2	1	1	1	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3	42
12	WDL	3	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	51
13	AA	3	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	51
14	CNK	3	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	51
15	KSP	2	2	2	4	3	3	2	3	1	1	1	1	4	3	4	3	3	3	3	4	52
16	NA	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	2	4	3	2	2	2	1	2	2	58

17	JA	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	4	4	3	4	3	3	2	3	47
18	NIP	4	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	52
19	MDR	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	1	51
20	NFA	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	1	1	3	35
21	AC	3	2	1	3	3	2	2	3	1	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	52
22	ZUK	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	36
23	RPL	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38
24	RAG	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	48
25	AAP	3	2	1	2	1	3	3	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	42
26	SH	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	48
27	AIA	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	48
28	ARR	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	3	4	4	2	3	49
29	KAS	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	49
30	AA	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	47
31	AM	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	1	4	49
32	AA	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	51
33	SPP	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	49
34	AN	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	53

35	DA	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	53
36	ANS	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	55
37	TTK	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	54
38	MFS	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	4	4	3	4	3	2	2	4	53
39	DRN	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	49
40	AM	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	68
41	KK	4	2	2	1	3	2	4	4	4	4	2	1	3	1	3	4	4	2	4	4	58
42	BAP	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	52
43	ASM	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	63
44	HPS	3	3	3	2	3	1	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	57
45	MCP	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	58
46	VPA	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	56
47	COY	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	55
48	AWP	3	1	1	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	58
49	NA	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
50	BST	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	50
51	GDN	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	48
52	ITW	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	59

53	DSR	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	53
54	EM	2	3	2	2	3	2	3	3	1	4	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	52
55	GRD	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	57
56	TRN	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	49
57	LPS	3	2	1	2	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	52
58	MFN	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	50
59	AO	3	1	1	2	3	1	1	3	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	58
60	PAP	4	1	2	3	4	2	2	4	2	1	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	52
61	BWA	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	57
62	SRH	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	60
63	AQP	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	65
64	GTN	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	58
65	SF	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	57
66	RDS	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	56
67	DRW	3	4	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	1	1	58
68	RCW	3	3	1	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	2	3	60
69	DPP	3	4	2	2	3	3	4	4	2	1	3	4	4	3	3	3	4	2	2	4	60
70	ADE	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	52

71	SDS	3	4	3	2	3	2	4	1	2	4	1	2	3	2	3	4	3	4	2	4	56
72	ATA	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	1	50
73	WPR	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	2	2	63
74	AIA	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	56
75	HA	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	59
76	FNR	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	55
77	VCN	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	58
78	ACW	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	1	1	57
79	ZRJ	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	52
80	SA	3	3	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	56
81	FRD	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	52
82	WT	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	49
83	AS	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	47
84	DSR	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	3	4	2	1	3	54
85	AP	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	56
86	ASF	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	4	2	4	57
87	KAA	3	2	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	3	47
88	NWA	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	52

89	RFA	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	50
90	PB	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	48
91	OTH	3	4	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	4	4	4	4	3	4	3	4	53
92	SUA	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	50
93	KDK	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	4	4	3	3	3	51
94	MR	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	52
95	FTC	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	53
96	ASJ	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	51
97	IF	3	3	2	1	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	61
98	AP	1	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	49
99	DL	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	49
100	CF	3	3	2	2	4	3	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	47
101	INS	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
102	SIK	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
103	JS	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56
104	PES	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	48
105	FH	2	2	1	2	3	3	3	2	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	2	3	46
106	KTH	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	56

107	FAF	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	52
108	AVK	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	49
109	TPP	2	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	4	3	2	3	44
110	ACR	2	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	4	3	2	3	44
111	KAP	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	53
112	ND	3	2	1	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	60
113	DW	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	61
114	ANE	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	61
115	AKA	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	51
116	AA	3	4	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	4	3	3	4	4	2	4	4	55
117	AMF	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
118	MSA	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	52
119	D	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	48
120	S	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	53

Lampiran 12. Data Penelitian

Variabel Motivasi Berolahraga (Y)

No	Nama	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P1 2	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	Tot al
1	SPS	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	73
2	FFS	3	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	4	3	4	3	3	3	1	3	2	3	50
3	PL	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	56
4	MIR	4	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	57
5	ADP	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
6	DPS	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	66
7	MEK	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	57
8	DNS	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	64
9	FRR	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
10	A	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	74
11	MA	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	63
12	WDL	3	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	55
13	AA	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	69
14	CNK	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	67

15	KSP	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	70
16	NA	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	65
17	JA	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	70
18	NIP	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	67
19	MDR	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	64
20	NFA	3	2	2	3	4	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	1	1	1	47
21	AC	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	63
22	ZUK	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	56
23	RPL	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	56
24	RAG	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	61
25	AAP	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	54
26	SH	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	68
27	AIA	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	61
28	ARR	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	84
29	KAS	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	65
30	AA	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	63
31	AM	4	3	3	3	4	3	3	2	3	1	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	67
32	AA	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	67

33	SPP	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	59
34	AN	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	60
35	DA	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	60
36	ANS	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	64
37	TTK	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	78
38	MFS	3	3	3	1	4	3	2	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	58
39	DRN	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	67
40	AM	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	79
41	KK	4	3	4	3	3	4	2	3	4	1	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	1	3	68
42	BAP	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	65
43	ASM	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	64
44	HPS	3	2	2	3	3	4	2	1	2	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	58
45	MCP	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	64
46	VPA	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	59
47	COY	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	67
48	AWP	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	72
49	NA	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	60
50	BST	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	58

51	GDN	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	57
52	ITW	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	71
53	DSR	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
54	EM	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	64
55	GRD	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	58
56	TRN	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	58
57	LPS	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	67
58	MFN	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	58
59	AO	4	4	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	1	3	4	3	2	1	3	56
60	PAP	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	2	4	71
61	BWA	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	70
62	SRH	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	72
63	AQP	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	70
64	GTN	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	66
65	SF	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	60
66	RDS	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	74
67	DRW	3	4	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	1	1	3	4	65
68	RCW	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	70

69	DPP	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	74
70	ADE	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	2	2	3	4	60
71	SDS	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	1	2	68
72	ATA	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	63
73	WPR	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	63
74	AIA	3	4	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	64
75	HA	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	58
76	FNR	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	57
77	VCN	3	3	3	3	4	2	3	1	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	66
78	ACW	4	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	70
79	ZRJ	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	75
80	SA	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	68
81	FRD	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	65
82	WT	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	67
83	AS	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	2	2	3	63
84	DSR	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	73
85	APH	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	64
86	ASF	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59

87	KAA	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	59
88	NWA	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	66
89	RF	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	63
90	PB	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	61
91	OTH	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	70
92	SUA	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	56
93	KDK	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	61
94	MR	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	70
95	FTC	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	75
96	ASJ	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	67
97	IF	4	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	4	3	2	4	68
98	AP	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	41
99	DL	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	3	1	2	2	2	64
100	CF	4	3	4	4	4	3	2	2	3	1	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	63
101	INS	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	57
102	SIK	4	3	4	4	4	4	4	2	4	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	73
103	JS	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	45
104	PES	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	62

105	FGH	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	74
106	KTH	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
107	FAF	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	66
108	AVK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
109	TPP	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	68
110	ACR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
111	KAP	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
112	ND	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	72
113	DW	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	72
114	ANE	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	62
115	AKA	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
116	AA	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
117	AMF	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	75
118	MSA	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	58
119	D	4	3	4	4	4	4	4	2	4	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	73
120	S	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	72

Lampiran 13. Deskriptif Statistik

Statistics			
		Penggunaan Gadget	Motivasi Berolahraga
N	Valid	120	120
	Missing	0	0
Mean		52.64	64.38
Median		52.00	64.00
Mode		52	64
Std. Deviation		5.504	6.796
Minimum		35	41
Maximum		68	84
Sum		6317	7726

Penggunaan Gadget					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35	1	.8	.8	.8
	36	1	.8	.8	1.7
	38	1	.8	.8	2.5
	42	2	1.7	1.7	4.2
	44	3	2.5	2.5	6.7
	46	2	1.7	1.7	8.3
	47	5	4.2	4.2	12.5
	48	8	6.7	6.7	19.2
	49	11	9.2	9.2	28.3
	50	6	5.0	5.0	33.3
	51	8	6.7	6.7	40.0
	52	15	12.5	12.5	52.5
	53	10	8.3	8.3	60.8
	54	2	1.7	1.7	62.5
	55	5	4.2	4.2	66.7
	56	11	9.2	9.2	75.8
	57	7	5.8	5.8	81.7
	58	8	6.7	6.7	88.3
	59	2	1.7	1.7	90.0
	60	4	3.3	3.3	93.3
	61	3	2.5	2.5	95.8
	62	1	.8	.8	96.7
	63	2	1.7	1.7	98.3
	65	1	.8	.8	99.2
	68	1	.8	.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Motivasi Berolahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41	1	.8	.8	.8
	45	1	.8	.8	1.7
	47	1	.8	.8	2.5
	50	1	.8	.8	3.3
	54	1	.8	.8	4.2
	55	1	.8	.8	5.0
	56	5	4.2	4.2	9.2
	57	5	4.2	4.2	13.3
	58	8	6.7	6.7	20.0
	59	4	3.3	3.3	23.3
	60	5	4.2	4.2	27.5
	61	6	5.0	5.0	32.5
	62	3	2.5	2.5	35.0
	63	10	8.3	8.3	43.3
	64	11	9.2	9.2	52.5
	65	5	4.2	4.2	56.7
	66	7	5.8	5.8	62.5
	67	9	7.5	7.5	70.0
	68	6	5.0	5.0	75.0
	69	1	.8	.8	75.8
	70	8	6.7	6.7	82.5
	71	2	1.7	1.7	84.2
	72	5	4.2	4.2	88.3
	73	4	3.3	3.3	91.7
	74	4	3.3	3.3	95.0
	75	3	2.5	2.5	97.5
	78	1	.8	.8	98.3
	79	1	.8	.8	99.2
	84	1	.8	.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.46461840
Most Extreme Differences	Absolute	.057
	Positive	.033
	Negative	-.057
Test Statistic		.057
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.440
	99% Confidence Interval	Lower Bound .427
		Upper Bound .453

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 624387341.

Lampiran 15 . Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi Berolahraga * Penggunaan Gadget	Between Groups	(Combined)	1803.213	24	75.134	1.933	.013
		Linearity	523.203	1	523.203	13.458	<.001
		Deviation from Linearity	1280.010	23	55.653	1.432	.117
	Within Groups		3693.154	95	38.875		
	Total		5496.367	119			

Lampiran 16. Uji Korelasi

Correlations			
		Penggunaan Gadget	Motivasi Berolahraga
Penggunaan Gadget	Pearson Correlation	1	.309**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	120	120
Motivasi Berolahraga	Pearson Correlation	.309**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	120	120

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

Lampiran 17. Tabel r

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

Lampiran 18. Dokumentasi



Gambar 1. Penjelasan pengisian angket



Gamabar 2. Pengisian angket penelitian



Gambar 3. Foto Bersama guru PJOK