

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI
KYAI MOJO KECAMATAN JETIS KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

Agus Dwi Kurniawan

16604221065

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA KELAS 4 DAN 5 SEKOLAH DASAR NEGERI KYAI
MOJO KECAMATAN JETIS KOTA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

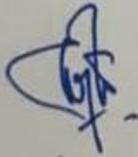
Agus Dwi Kurniawan
NIM 16604221065

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,
Koord Prodi PGSD-Penjas



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Dwi Kurniawan
NIM : 16604221065
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan
Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah
Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota
Yogyakarta.

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

Yogyakarta, 4 September 2020

Yang Menyatakan,



Agus Dwi Kurniawan

NIM 16604221065

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI KYAI MOJO KECAMATAN JETIS KOTA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Agus Dwi Kurniawan
NIM 16604221065

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 14 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		1/10 2020
Tri Ani Hastuti, M.Pd. Sekretaris		1/10 2020
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Penguji		9/10 - 2020

Yogyakarta, 7 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

“Semua bisa dengan uang tapi semua tidak harus dengan uang”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan puji syukur kupersembahkan skripsi untuk :

1. Bapak dan ibuku yang aku sayang, yaitu bapak Jumeno dan Bu Niken Mulyaningsih yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa.
2. Kakakku, yaitu Eka Putra Cahya yang juga mendukung secara moral maupun materi dan doa.

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI
KYAI MOJO KECAMATAN JETIS KOTA YOGYAKARTA**

Oleh
Agus Dwi Kurniawan
16604221065

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah Hubungan Penggunaan *smartphone* dengan Aktivitas Jasmani Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode korelasi. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner milik Syahrul Khairudin Sholeh (2020), subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V dengan jumlah responden 53 siswa di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta. Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah metode *Bivariat Analysis*.

Hasil penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang sangat rendah dengan nilai 0,053 sedangkan Nilai p-value antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani adalah 0,704. Nilai signifikansi $0,704 > 0,05$, artinya H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani, artinya penggunaan *smartphone* tidak berpengaruh terhadap aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

Kata Kunci: *hubungan, penggunaan smartphone, aktivitas jasmani.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kupanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kehendak-Nya penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Penggunaan *smartphone* dengan Aktivitas Jasmani Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat dan yang saya hormati:

1. Bapak Saryono, S.Pd., Jas., M.Or. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., Kor. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Sebagai dosen Pembimbing Akademis saya yang selalu menyetujui KRS saya selama kuliah.
6. Tri Sumaryanto, S.Pd, Kepala Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh keluargaku yaitu, Bapak, Ibu dan Kakakku yang selalu menyemangatiku dan mendukung segenap jiwa raganya.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Sahabat-sahabatku (anak santri ndugal di sekitar tempel dan magelang) yang selalu bersabar, mendukung, berdoa dan mau meluangkan waktunya untuk menemani dan ikut serta dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Terimakasih banyak, karena sudah menemaniku berjuang hingga saat ini.
10. Teman-teman seperjuangan PGSD Penjas Kelas A Angkatan 2016. Terimakasih untuk selalu bercanda dan bergurau disaat kuliah maupun diluar kuliah.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 4 September 2020

Penulis,



Agus Dwi Kurniawan
NIM. 16604221065

DAFTAR ISI

	Halaman.
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1.Hakikat Aktivitas Jasmani	6
2.Hakikat <i>Smartphone</i>	10
3.Karakter Anak Sekolah Dasar (SD).....	12
B. Penelitian yang Relevan.....	14
C. Kerangka Berfikir.....	15
D. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	18
B. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian	19
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	19
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data	20

F.	Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		25
A.	Hasil Penelitian	25
B.	Pembahasan.....	29
C.	Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....		33
A.	Kesimpulan	33
B.	Implikasi Penelitian.....	33
C.	Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....		35
LAMPIRAN.....		39

DAFTAR TABEL

	Halaman.
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	19
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	21
Tabel 3. Rumus Pengategorian	23
Tabel 4. Deskripsi Statistik Penggunaan <i>Smartphone</i>	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penggunaan <i>Smartphone</i>	25
Tabel 6. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani.....	27
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani.....	27
Tabel 8. <i>Bivariat analysis</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman.
Lampiran 1. Surat Keterangan Melakukan penelitian.....	40
Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian.....	41
Lampiran 3. Surat Ijin Pemakaian Instrumen	42
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas	43
Lampiran 5. Reliabilitas	44
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	45
Lampiran 7. Data Penelitian.....	49
Lampiran 8. Dokumentasi.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa modern ini, manusia dihadapkan oleh media berbasis digital seperti *gadget/smartphone*, *computer* dan lainnya. Indrawan (2014) mengemukakan *gadget/smartphone* adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang merujuk pada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Lebih lanjut saat ini tidak sedikit remaja/anak-anak sudah menggunakan *gadget* yang berisi aplikasi atau *software* yang beberapa isinya diciptakan khusus untuk kalangan orang tua dan dewasa (Isna, 2012). Tidak bisa dipungkiri perkembangan teknologi pada zaman sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Indonesia merupakan salah satu negara yang turut serta dalam kemajuan teknologi dan informasi tersebut (Ameliola & Nugraha, 2013). Hal tersebut berdampak pada proses tumbuh kembang, baik secara sosial dan emosional, sebab individu pada usia remaja identik dengan rasa ingin tahu yang besar dengan kontrol terhadap perilaku adaptif yang rendah (Widyastuti, 2009).

Namun demikian hasil penelitian (Roesy & Pandji, 2014) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak-anak usia dini dapat memberikan dampak kepada interaksi anak dengan orang tuanya. Berbagai dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya kontrol terhadap penggunaan *gadget* pada remaja

dan anak-anak ialah tingkat prestasi belajar dan keterampilan dalam berperilaku sosial (Blais, 2007). Kemudian Blais (2007) mengungkapkan bahwa penggunaan *gadget* pada remaja dan anak-anak salah satunya berdampak pada kemampuannya untuk bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulan di masyarakat. Kemudian berdasarkan Haryanto dkk (2015) siswa lebih memilih *gadget* dari pada berinteraksi dengan siswa baru, kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dampak negatif dari penggunaan *gadget* adalah siswa menjadi lupa waktu dan beraktivitas lainnya.

Sedangkan aktivitas fisik merupakan komponen yang penting bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menunjang kebugaran fisik seperti kekebalan tubuh, postur tubuh ideal (tidak obesitas). Sedangkan *National Institutes of Health* (NIH) menjelaskan bahwa obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style* (NIH, 2012). Di sisi lain, aktivitas fisik juga berpengaruh pada daya konsentrasi belajar siswa. Hal ini berkaitan dengan sistem sirkulasi darah, kebutuhan nutrisi dan saturasi oksigen di otak. Asupan energi dan pengeluaran energi di pengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokkan menjadi lebih spesifik seperti faktor dari individu berupa genetik dan proses metabolisme tubuh, faktor dari perilaku hidup seperti kurangnya beraktivitas fisik dan faktor dari luar termasuk faktor lingkungan seperti murahnya harga suatu makanan (Kaestner, 2009).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013:5) menunjukkan bahwa masyarakat di Daerah Istimewa Yogyakarta melakukan aktivitas fisik kurang aktif sebesar 20,8%. Tingkat aktivitas fisik untuk masyarakat usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang beraktivitas fisik sebesar 26,1%. Pada kelompok usia anak 10-14 tahun yang memiliki gaya hidup kurang aktif, persentasenya sebesar 67%. Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar khususnya kelas IV dan V cenderung memiliki aktivitas fisik yang kurang (Risksedas,2013 : xii).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, *media digital* berjenis *smartphone* yang berbasis *android* ternyata sudah banyak dimiliki oleh siswa maupun menggunakan *smartphone* milik orangtuanya bahkan kakaknya. Fitur dan aplikasi di *handphone* siswa pun sudah lengkap dengan *facebook*, *Instagram*, *whatsapp*, *game*, dan lain sebagainya. Peneliti berpendapat adanya *smartphone* membuat aktivitas fisik/jasmani anak tersebut seperti bermain, jalan, lari maupun berolahraga sama teman sebayanya akan berkurang durasinya. Di sisi kesehatan, kurangnya aktivitas siswa akibat dampak negatif dari penggunaan *smartphone* juga beresiko terhadap kejadian obesitas dan penurunan konsentrasi siswa yang tentunya juga berpengaruh pada keberhasilan proses belajar siswa.

Selama ini masih sedikit sekali penelitian terkait hubungan penggunaan *media digital* berupa *smartphone* dengan aktivitas jasmani khususnya untuk siswa sekolah dasar. Padahal, hasil dari penelitian tersebut bisa menjadi solusi bagi permasalahan dalam proses pembelajaran atau dalam hal penerapan kebijakan

sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Penggunaan *smartphone* dengan Aktivitas Jasmani Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat dampak negatif dari penggunaan *smartphone* khususnya pada siswa Sekolah Dasar.
2. Terdapat aktivitas jasmani yang masih kurang aktif
3. Belum diketahui hubungan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan mengingat terbatasnya kemampuan tenaga dan biaya maka peneliti membatasi masalah mengenai: Hubungan Penggunaan *smartphone* dengan Aktivitas Jasmani Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti mengangkat permasalahan: Adakah hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

Maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan tentang penggunaan *smartphone* yang bijak agar hubungan dan aktivitas jasmani dapat lebih baik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta agar kebiasaan mengakses media sosial menggunakan *smartphone* dapat terkontrol dan kondisi fisik siswa tetap terjaga.
- b. Bagi sekolah, hasil dari peneliti ini dapat memberikan masukan agar sekolah dapat memberikan program aktivitas jasmani secara khusus kepada siswa yang kurang aktif bergerak karena kebiasaan mengakses media sosial yang berlebihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani merupakan aktivitas yang melibatkan organ jasmani manusia. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2012: 5) aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi. Hal tersebut sejalan dengan pengertian aktivitas fisik berdasarkan Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) “*Physical activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings*”, artinya bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas dirumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, outbound, dansa).

Sedangkan Novita Intan Arovah (2010: 5) mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat. Kemudian *World Health Organization* (WHO, 2015) menyatakan bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan

oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat, (Russell R. Pate, 2005). Berdasarkan Tomporowski dkk (2008:120) dalam penelitian mereka yang menyimpulkan bahwa anak-anak dibidang sehat secara fisik dapat melakukan tugas-tugas kognitif (pengetahuan) lebih cepat dan menampilkan aktivitas *neurofisiologis* dengan indikator mobilitas yang lebih besar dari daya kemampuan otak anak-anak yang kurang bugar atau sehat. Namun karena tuntutan mode dan perkembangan zaman, mereka lebih suka untuk memberikan mainan pada anaknya berupa Game Wacth, Play Station, Tamiya, maupun komputer yang pada akhirnya memangkas ruang aktifitas fisik anak (Hamid Anwar, 2005: 49) .

Berdasarkan dari beberapa kajian diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani juga disebut aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah aktivitas yang melibatkan organ dan otot jasmani manusia. Aktivitas fisik dapat dikatakan cukup apabila dilakukan selama 30 menit atau 3-5 kali dalam seminggu.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “tidak aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat (RISKESDAS 2013: 139). Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154)

menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

2) Kegiatan Sedang

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

3) Kegiatan Berat

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

International Physical Activity Questionnaire (2005) kategori aktivitas fisik di nilai berdasarkan kriteria sebagai berikut :

1) Tinggi : Seseorang yang memiliki salah satu kriteria berikut ini sudah diklasifikasikan dalam kategori tinggi, yaitu :

- a) Aktivitas dengan intensitas berat setidaknya mencapai 3 hari. Jumlah minimal aktivitas fisik 1500 MET menit/minggu.
- b) Aktivitas fisik selama 7 hari dengan kombinasi berjalan, intensitas sedang dan intensitas berat dengan jumlah minimal 3000 MET menit/minggu.

2) Sedang

Seseorang yang tidak memiliki kriteria aktivitas tinggi dan memiliki salah satu kriteria berikut ini sudah diklasifikasikan dalam kategori sedang, yaitu :

- a) Aktivitas dengan intensitas kuat selama 3 hari atau lebih minimal 20 menit per hari.
- b) Aktivitas intensitas sedang dan / atau berjalan selama 5 hari atau lebih setidaknya 30 menit per hari.

3) Rendah

Seseorang yang tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria yang telah disebutkan dalam kategori tinggi maupun kategori sedang.

Dari kajian diatas dapat disimpulkan bahwa klasifikasi aktivitas fisik yaitu terdapat aktivitas ringan, sedang, dan ringan. Aktivitas ringan seperti berdiri, duduk, menulis dan lainnya. Kemudian yang sedang seperti berjalan, berkebun dengan kegiatan memetik atau menyirami tanaman dan lainnya. Sedangkan yang berat seperti berlari, mencangkul, berolahraga (sepakbola, bulutangkis, dan voli) dan lainnya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang berdasarkan Bouchard, Blair, & Haskell (2012) :

1) Umur

Anak-anak cenderung lebih aktif daripada anak muda atau remaja. Secara alamiah anak cenderung aktif bermain karena tertarik pada alur permainan. (*British Hearth Foundation, 2014*) .

2) Jenis Kelamin

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

stimulasi lingkungan, status gizi, ras dan genetik mempunyai pengaruh penting dalam perkembangan motorik dalam menunjang aktivitas jasmani(Cerika Rismayanthi, 2013: 68)

3) Etnis

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

4) *Trend*

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

Faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani atau fisik seperti Penyakit/kelainan pada tubuh yang berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan di lakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang

tersebut tidak di perbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat (Karim, 2002).

Dari beberapa kajian para ahli dapat disimpulkan bahwa ada faktor yang memengaruhi aktivitas jasmani/fisik manusia yaitu umur, jenis kelamin, etnis dan tren serta riwayat penyakit pada seseorang. Umur tingkat aktivitas tertinggi adalah 14 tahun sedangkan setelahnya terjadi kesetabilan dan penurunan secara bertahap. Jenis kelamin pria dan perempuan juga memengaruhi tingkat aktivitas jasmani karena masa otot atau latihan yang berbeda. Untuk etnis dan tren juga memengaruhi tingkat aktivitas jasmani manusia.

2. Hakikat *Smartphone*

a. Pengertian *Smartphone*

Media pembelajaran dipergunakan untuk memudahkan dalam penyampaian materi kepada peserta didik (Jatmika, 2005: 91). Media yang berbasis *digital* adalah alat yang digunakan manusia untuk mempermudah pekerjaannya, alat tersebut berupa *gadget/smartphone*, laptop, *tablet* dan lainnya. Garini (2013), *Gadget* sebagai perangkat alat elektronik kecil yang memiliki banyak kegunaan untuk mengerjakan sesuatu. Selanjutnya pengertian yang dinyatakan. Williams dan Sawyer (2003), menyatakan bahwa pengertian teknologi informasi adalah teknologi yang menggabungkan komputasi (komputer) dengan jalur komunikasi kecepatan tinggi yang membawa data, suara, dan video. Kemudian Agency dan Derry (2014:7) menjelaskan bahwa *smartphone* adalah sebuah perangkat elektronik

atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi dalam membantu pekerjaan manusia. Sedangkan berdasarkan Gary B Thomas dan Misty E, (2007) *smartphone* adalah telepon yang internet enabled yang biasanya menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant* (PDA), seperti fungsi kalender, buku agenda, buku alamat, kalkulator dan alamat.

Dari beberapa kajian diatas dapat disimpulkan bahwa *smartphone* bisa juga dikatakan *handphone* dan nama lainnya adalah *gadget*. *Smartphone* adalah salah satu alat atau media digital yang menyediakan fungsi personal digital yang digunakan untuk komunikasi, edukasi serta hiburan. *Smartphone* juga dikatakan alat elektronik yang dapat membuat atau mengambil foto, video dan suara.

b. Karakteristik *Smartphone*

Beberapa karakteristik yang umum ada pada *smartphone* yaitu :

- 1) *Mobile OS* *Mobile OS* yang sering digunakan pada *smartphone* adalah: *Symbian OS*, *iPhone OS*, *Windows*, *Mobile OS*, *RIM*, *Blackberry*, *Linux*, *Palm OS*, *Android*
- 2) *Open Source*
- 3) *Web Feature*
- 4) *Enhanced Hardware* Fitur hardware eksternal seperti layar sentuh lebar dan sensitif, builtin *keyboard*, resolusi kamera tinggi, sisi kamera depan untuk *video conferences*.
- 5) *Mobile PC* Pada umumnya *smartphone* memiliki prosesor yang cukup tinggi, selain itu memiliki penyimpanan memori yang besar

dan memiliki *RAM (random acces memory)* tambahan yang cukup besar seperti sebuah *PC desktop* atau laptop.

Dari kajian diatas karakteristik *smartphone* berupa *symbian, iphone, windows* dan lainnya. Smartphone juga memiliki *RAM* (tempat penyimpanan data) yang beragam, dan fitur *hardware* eksternal seperti *keyboard*, kamera, *touchscreen* dan ukuran layar yang beragam.

3. Karakter Anak Sekolah Dasar (SD) kelas IV dan V

Karakter siswa di sekolah dasar berkisar 6-12 tahun yang masih suka bermain. Aspek fisik pun juga akan berkembang dengan baik melalui aktivitas bermain ini meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, kebugaran jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan gerak dasar, unsur-unsur fisik yang ada (Bandi Utama, 2011). Saryono (2008) mengungkapkan bahwa Untuk anak seusia sekolah dasar sampai pada awal sekolah tingkat pertama memiliki jenis olahraga yang sifatnya multilateral atau belajar gerak secara keseluruhan. Pada masa ini anak sudah matang untuk belajar atau sekolah. Disebut masa sekolah karena anak sudah menyelesaikan tahap pra sekolahnya yaitu masa taman kanak-kanak. Maslichah Asy'ari (2006: 38) menyatakan bahwa pada usia anak sekolah dasar umumnya anak memiliki sifat:

1. Memiliki rasa penasaran yang kuat.
2. Suka bermain atau keadaan yang menggembirakan.
3. Mengatur dirinya sendiri, mengeksplorasi situasi sehingga suka mencoba-coba.
4. Memiliki dorongan yang kuat untuk berprestasi, mudah pesimis jika gagal dalam berjuang..
5. Akan belajar efektif bila ia merasa senang dengan situasi yang ada.
6. Belajar dengan cara bekerja dan suka mengajarkan apa yang ia bisa pada temannya.

Sardiman A.M (2006: 120) menyatakan lebih lanjut bahwa karakteristik siswa adalah keseluruhan kelakuan dan kemampuan yang ada pada siswa sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan sosialnya sehingga menentukan pola aktifitas dalam meraih cita-citanya. Ada tiga hal dalam karakteristik siswa yang perlu diketahui:

1. Karakteristik berkaitan dengan kemampuan awal, misal kemampuan intelektual dan kemampuan berfikir.
2. Karakteristik berhubungan dengan latar belakang status sosial.
3. Karakteristik berkenaan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian seperti sikap, perasaan, dan minat.

Dari beberapa kajian diatas dapat disimpulkan bahwa karakter anak SD ada bermacam-macam. Anak SD memiliki sifat rasa ingin tahu, suka bermain, mudah pesimis jika gagal, belajar efektif apabila merasa senang dan suka mencoba-coba. Anak SD juga memiliki karakter seperti kemampuan intelektual, kemampuan yang berhubungan dengan latar belakang status sosial, dan karakter yang berhubungan dengan kepribadian (sikap, perasaan dan minat).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Alfatina Mia Agustin (2017) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi BelajarPenjas Siswa Kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas didapat koefisien korelasi = 0,52 artinya terdapat hubungan yang positif/cukup kuat, maka tolak Ho artinya ada hubungan yang signifikan

antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas dan kontribusi 27,04%.

2. Syahrul Khairudin Sholeh (2020) yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media *Digital* dan Aktivitas Jasmani Sehari-Hari Siswa Kelas Bawah di SDN 1 Godean Sleman”. Penelitian ini metode *Bivariat Analysis*. memiliki korelasi yang cukup kuat dengan nilai 0,404 sedangkan Nilai p-value penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani adalah 0,000. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 5 persen, Artinya, $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak. Bisa disimpulkan bahwa korelasi penggunaan media *digital* dan aktivitas jasmani terdapat hubungan.

C. Kerangka Berfikir

Media *digital* berupa *smartphone* adalah media yang disusun dengan format *digital*. Dimana seseorang dapat menggunakannya berbagai macam seperti komunikasi, edukasi, dan hiburan. Media *digital* berupa *smartphone* dapat meringankan aktivitas manusia dalam berkomunikasi bahkan edukasi seperti di tahun 2020 ini.

Aktivitas manusia yang sering dilakukan dinamakan aktivitas fisik/jasmani. Karena setiap kegiatan yang akan dilakukan memerlukan aktivitas fisik yang melibatkan tubuh manusia bergerak dan memerlukan energi agar dapat bergerak. Namun, ada alat yang dapat membantu pekerjaan atau kegiatan manusia agar lebih efektif dan efisien. Alat yang berupa media *digital* seperti *smartphone*.

Aktivitas jasmani dapat terbantu oleh media *digital* berupa *smartphone*. Akan tetapi dapat membuat manusia menjadi malas bergerak dan aktivitas jasmani berkurang. Dengan adanya *smartphone* yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi serta memudahkan dalam mengakses informasi terkait apapun yang ingin diketahui. Peneliti dalam hal ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta. Media itu penting ditambah dengan kemajuan teknologi sekarang yang semakin canggih. Sedangkan sekarang semuanya serba *digital*, untuk itu agar semua aktivitas dan urusan berjalan lebih efektif dan efisien maka seseorang mampu menggunakan media *digital* berupa *smartphone* dengan baik dan benar dan tidak mengganggu aktivitas jasmani bahkan tidak melupakan pentingnya aktivitas jasmani bagi kesehatan.

Pelaksanaan belajar oleh siswa agar terbantu lebih efektif dan efisien agar menggunakan media untuk membantu kelancaran proses belajarnya. Akan tetapi dalam kenyataannya penggunaan *smartphone* yang kemungkinan sangat sering, apalagi dapat mengganggu aktivitas mereka seperti bermain dengan teman sebaya di rumah maupun di sekolah. Adanya penggunaan *smartphone* dalam sehari-hari dapat membantu pekerjaan dan juga menyingkat waktu. Kemampuan daya serap anak usia dini yakni umur dibawah dibawah 11 tahun yang berbeda-beda mengharuskan orang tua selalu mengawasi kegiatan anak dalam penggunaan *smartphone* tersebut.

Namun hal tersebut belum bisa diketahui kebenarannya, karena belum diketahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut . Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta. Sehingga orangtua dapat mempertimbangkan keefektivitasan dan keefisien kegiatan belajar anaknya agar tercapai kegiatan belajar yang baik dan benar serta tidak mengganggu aktivitas jasmani anak seperti bermain yang adalah hak setiap anak.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dikemukakan Purwanto dan Sulistyastuti (2007:137) adalah pernyataan atau tuduhan bahwa sementara masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah (belum tentu benar) sehingga harus diuji secara empiris. Sedangkan berdasarkan Nursalam (2010) hipotesis adalah jawaban sementara yang dapat berubah dan terdapat pilihan dari pertanyaan penelitian atau rumusan masalah.

H1 = ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

H0 = tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan jenis penelitian korelasional dalam bentuk analitik observasional, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta. Penelitian observasional dilakukan dengan memberikan pertanyaan menggunakan kuisisioner sebagai alat pengumpul data yang akan diteliti. Penelitian jenis korelasional merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Berdasarkan Sugiyono (2015: 7), penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan penyajian data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian analitik observasional merupakan suatu pengamatan atau pengukuran yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi tanpa dilakukan manipulasi atau intervensi, kemudian dilakukan analisis (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu :

1. Variabel (X) Variabel pertama dalam penelitian ini adalah penggunaan media *digital*.
2. Variabel (Y) Variabel kedua dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

B. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 24 Februari sampai 5 Maret 2020. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta kelas IV ada 22 siswa dan V ada 31 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

No.	SD N Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1.	Kelas IV	22	22
2.	Kelas V	31	31
	Jumlah	53	53

Berdasarkan jumlah populasi di atas, maka seluruh populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Sehingga cara pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani. Secara operasional penggunaan *smartphone* adalah aktivitas

yang dilakukan seseorang untuk memudahkan dalam bekerja dengan alat yang disebut media *digital* yaitu *smartphone*. Penggunaan media *digital/smartphone* ini mencakup 3 manfaat yaitu, komunikasi, hiburan dan edukasi. Media *digital* berupa *smartphone* bisa dipergunakan untuk mengejutkan orang lain, menteror, menghina orang lain, menjadikan autisme pemakainya, menyia-nyiakan waktu pemakainya (Sunarto, 2004: 58). Kemudian aktivitas jasmani adalah semua gerak tubuh manusia yang mengeluarkan atau membutuhkan energi (Widodo, 2014: 3). Manfaat beraktivitas jasmani adalah tubuh terjaga tetap sehat, dan meningkatkan sistem imun tubuh agar tidak mudah sakit. Aktivitas jasmani ini terdapat aktivitas sedang, ringan dan berat.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan. Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis, terencana dan mudah. Berdasarkan (Sugiyono, 2015: 147).

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Guttman. Skala Guttman yaitu tipe pengukuran yang akan mendapatkan jawaban yang tegas, yaitu ya dan tidak. Jawabannya dapat dibuat dengan skor tertinggi satu dan terendah nol. Misal untuk jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah dinilai 0 (Sugiyono, 2016: 96).

Instrumen yang di gunakan dalam pengambilan data ini adalah kuesioner milik Syahrul Khairudin Sholeh (2020). Butir pernyataan harus merupakan

penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Pengolahan data dalam penelitian ini terdiri dari 27 pernyataan sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Item	Jumlah
Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta	Penggunaan <i>Smartphone</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	27
	Aktivitas Jasmani	23, 24, 25, 26, 27	

Sumber: Syahrul Khairudin Sholeh (2020)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada siswa kelas bawah yang menjadi subjek penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut :

- 1) Peneliti menentukan sekolah yang akan diteliti.
- 2) Peneliti datang ke Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta dengan membawa surat ijin penelitian dari kampus dan meminta ijin ke kepala sekolah.
- 3) Peneliti mencari data siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta ke guru PJOK.

- 4) Peneliti menentukan jumlah siswa kelas IV dan V yang akan di jadikan subjek penelitian.
- 5) Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden menggunakan *google form* dengan *link* sebagai berikut:

https://docs.google.com/forms/d/18VRC7DB8fhsRTW3FO8YiV-Z_PbBvRdYHXJAYPCtE98U/edit
- 6) Peneliti memasukkan data hasil dari pengisian angket oleh siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta dari *google form* ke Microsoft Excel setelah seluruh siswa selesai mengerjakan .
- 7) Selanjutnya proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan software program Microsoft Excel 2010 dan SPSS 16.
- 8) Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengolah data dan mengambil kesimpulan serta saran.

F. Teknik Analisis Data

1. Input Data

Teknik ini peneliti memasukkan atau memindahkan data ke Microsoft Excel yang sudah didapat dari responden setelah mengerjakan kuisisioner dari *google form* yang sudah diberikan melalui *link* atau alamat pencarian di *google*.

2. Teknik Analisa Univariat

Teknik analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian yang menggunakan SPSS for Windows

16.00 yang menggunakan teknik deskriptif frekuensi. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Jadi teknik ini menganalisis variabel penggunaan *smartphone* dan aktivitas jasmani.

Rumus interval berdasarkan Sudijono (2009: 174) pengategorian yang berpacu pada skor *Mean* dan *Std. Deviation* sebagai berikut,

Tabel 3. Rumus Pengategorian

No	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat tinggi
2	$(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat rendah

Sumber: Sudijono (2009: 174)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

3. Teknik Analisis Dua Variabel (*Bivariat Analysis*)

Teknik ini dilakukan menggunakan SPSS for Windows 16.00 dengan teknik *Bivariat Analysis*. Teknik *Bivariat Analysis* ini untuk mendapatkan hasil adakah hubungan dan seberapa tinggi nilai hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani. Teknik *Bivariat Analysis* terhadap dua variabel yang diduga dalam suatu penelitian terdapat hubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010).

Pengategorian dalam menilai seberapa kuat hubungan dari dua variabel yang diteliti berdasarkan Sugiyono (2012:257) mengategorikan dengan nilai sebagai berikut :

- 1) 0,00 - 0,199 dinyatakan sangat rendah
- 2) 0,20 - 0,3999 dinilai rendah, kemudian nilai
- 3) 0,40 - 0,5999 diartikan cukup kuat selanjutnya
- 4) 0,60 - 0,799 dinilai kuat, sedangkan
- 5) 0,80 - 1,000 dinilai sangat kuat.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Penggunaan Media *Digital*

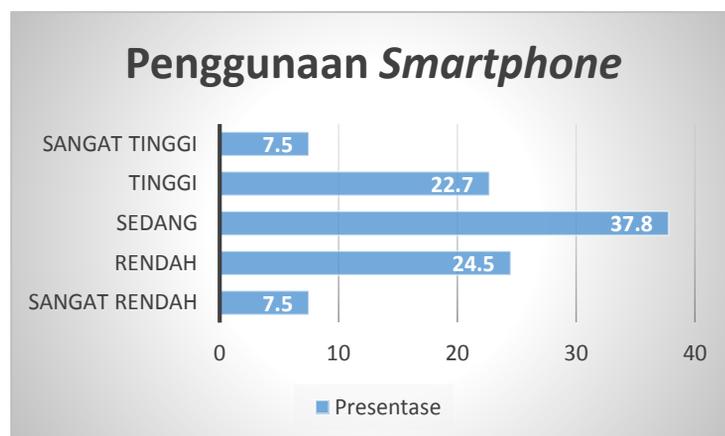
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	53
<i>Mean</i>	12,9
<i>Median</i>	14
<i>Std. Deviation</i>	5,1

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Smartphone*

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X \geq 20,55$	4	7,5	Sangat Tinggi
2.	$15,54 \leq X < 20,55$	12	22,7	Tinggi
3.	$10,35 \leq X < 15,54$	20	37,8	Sedang
4.	$5,25 \leq X < 10,35$	13	24,5	Rendah
5	$X < 5,25$	4	7,5	Sangat Rendah
	Jumlah	53	100	

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, dapat diketahui bahwa tingkat penggunaan *smartphone* siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta diketahui presentase sangat tinggi 7,5%, tingkat tinggi 22,7%, tingkat sedang 37,8%, tingkat rendah 24,5%, tingkat sangat rendah 7,5%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta berada di kategori sedang dengan frekuensi 20 siswa. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Bar Penggunaan *Smartphone*

2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

Hasil penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Aktivitas Jasmani

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	53
<i>Mean</i>	2,7
<i>Median</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	1,3

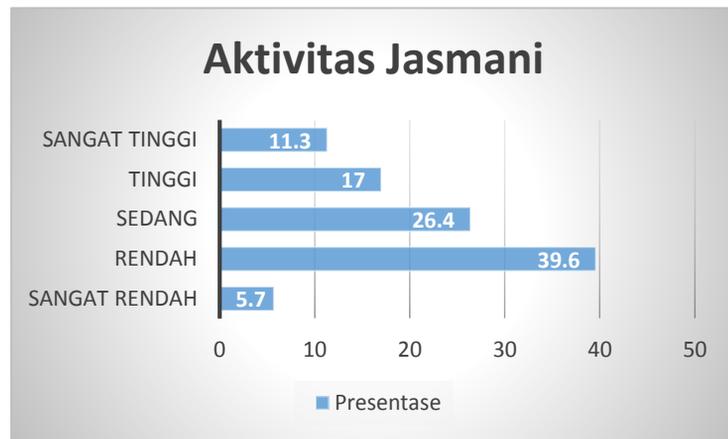
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X \geq 4,65$	6	11,3	Sangat Tinggi
2.	$3,35 \leq X < 4,65$	9	17	Tinggi
3.	$2,15 \leq X < 3,35$	14	26,4	Sedang
4.	$0,75 \leq X < 2,15$	21	39,6	Rendah
5	$X < 0,75$	3	5,7	Sangat Rendah
	Jumlah	53	100	

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas jasmani diketahui presentase sangat tinggi 11,3%, tingkat tinggi 17%, tingkat sedang 26,4%, tingkat rendah 39,6%, tingkat sangat rendah 5,7%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta berada di kategori rendah

dengan frekuensi 21 siswa. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Bar Distribusi Frekuensi Aktivitas Jasmani

3. Analisis Dua Variabel (*Bivariat Analysis*)

Metode *Bivariat Analysis* digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan dari dua variabel atau lebih. Berikut hasil olah data dengan metode koefisien korelasi pearson menggunakan SPSS for Windows 16.00 dan Microsoft Excel yang menghasilkan sebagai berikut :

Tabel 8. Analisis dua Variabel (*bivariat analysis*)

		Penggunaan <i>Smartphone</i>	Aktivitas Jasmani
Penggunaa <i>Smartphone</i>	Pearson Correlation	1	.053
	Sig. (2-tailed)		.704
	N	53	53
Aktivitas Jasmani	Pearson Correlation	.053	1
	Sig. (2-tailed)	.704	
	N	53	53

Berdasarkan hasil *Bivariat Analysis* diatas menunjukkan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang sangat rendah dengan nilai 0,053 sedangkan Nilai p-value penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani adalah 0,704. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 5 persen, Artinya, $0,704 > 0,05$. Artinya H_0 diterima. Bisa disimpulkan bahwa korelasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani tidak terdapat hubungan karena sangat rendah dengan skor 0,053.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

Media berbasis digital seperti *smartphone* yang termasuk teknologi canggih, pada masa kini sangat membantu pekerjaan seseorang. Kemajuan teknologi dalam berkomunikasi massa ini telah membawa banyak dampak serta perubahan dalam masyarakat (Kriyantono, Rachmat.2006).

Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang berdasarkan Bouchard, Blair, & Haskell (2012) yaitu *Trend*, Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Teknologi yang dimaksud seperti *handphone/smartphone*, laptop, dan lainnya.

Penelitian dari Alfatina Mia Agustin (2017) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi BelajarPenjas Siswa Kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 206/2017”. Metode yang digunakan

adalah metode deskriptif dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas didapat koefisien korelasi = 0,52 artinya terdapat hubungan yang positif/cukup kuat, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas dan kontribusi 27,04%.

Kemudian penelitian hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani ini pada anak SD kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta menunjukkan hasil Analisis Dua Variabel (*Bivariate Analysis*) bahwa penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang sangat rendah dengan nilai 0,053 sedangkan Nilai p-value hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani adalah 0,704. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 5 persen, Artinya, $0,704 > 0,05$. Artinya H_0 diterima, kemudian dapat disimpulkan bahwa korelasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani tidak terdapat hubungan karena berada dikategori sangat rendah.

Kenyamanan dan kecanggihan *smartphone* menyebabkan para pengguna tertarik dengan alat tersebut untuk edukasi, komunikasi bahkan untuk hiburan. Oleh karena itu, diketahui distribusi frekuensi penggunaan *smartphone* yang berkategori sedang 37,8%. Namun distribusi frekuensi aktivitas jasmani yaitu pada kategori rendah 39,6%.

Kemudian distribusi frekuensi *smartphone* berkategori sedang didapatkan karena persentase kategori sangat tinggi hanya 7,5%, kategori tinggi 22,7% sedangkan kategori rendah 24,5%, dan kategori sangat rendah 7,5%. Sedangkan

aktivitas jasmani berada di kategori rendah 39,6% karena kategori sangat tinggi hanya 11,3%, kemudian kategori tinggi 17%, kategori sedang 26,4%, dan kategori sangat rendah hanya 5,7%.

Hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani ini pada anak SD kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta dinyatakan “Tidak ada hubungan karena nilai *Pearson Correlation* hanya 0,053, dimana anak SD khususnya kelas IV dan V di belum tentu terganggu aktivitas jasmaninya dengan penggunaan *smartphone*”. Apa yang didapat itu bekal dan penentu dimasa yang akan datang. Hal ini tidak lepas dengan jaman sekarang yang terdapat teknologi media *digital* berupa *smartphone* yang canggih disertai anak yang kreatif dan modern disebut anak *millennial*. Namun penggunaan *smartphone* belum tentu mengganggu aktivitas jasmani anak SD karena didikan orang tua serta pengawasan dan peraturan penggunaan *smartphone* terkadang dibatasi akhirnya anak bisa beraktivitas jasmani atau faktor lain yang membuat anak malas beraktivitas. Aktivitas yang dilakukan bermacam-macam seperti: bangun tidur, mandi, sarapan, berangkat sekolah, jalan kaki, bersepeda, makan, shalat , bermain, bekerja dan lebih banyak lainnya. Pengertian aktivitas jasmani dari beberapa ahli bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi (Widodo, 2014:3).

Dengan kondisi siswa yang kecanduan memainkan media *digital* berupa *smartphone* dan lainnya, anak akan mengoperasikan dan memainkan. Namun, belum tentu faktor terbesar dari berkurangnya aktivitas jasmani anak yaitu bermain *smartphone*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, dihadapkan kondisi dan peraturan seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) saat pandemi virus *Covid19* mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner yang telah di sediakan oleh peneliti yang akhirnya melalui *google form*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS for Windows 16.00 serta bantuan Microsoft Excel didapatkan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang sangat rendah dengan nilai 0,053 sedangkan Nilai *p-value* antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani adalah 0,704. Nilai signifikansi $0,704 > 0,05$, artinya H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani, artinya penggunaan *smartphone* tidak berpengaruh terhadap aktivitas jasmani pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadikan pengetahuan bagi siswa dan orang tua tentang penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa.
2. Menggunakan *smartphone* memang mengurangi waktu anak beraktivitas, namun belum tentu durasi beraktivitas berkurang karena mengoperasikan *smartphone*. Dengan demikian penggunaan *smartphone* dibolehkan namun dengan aturan dan pengawasan. Pengawasan orang tua ini adalah yang utama bagi anak SD yang masih polos pemikirannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, berikut ini penulis uraikan beberapa saran yang diharapkan bermanfaat dalam rangka mengoptimalkan penggunaan *smatphone* dan meningkatkan aktivitas jasmani dalam.

1. Bagi Orangtua, dengan terbuktinya tidak adanya hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani siswa, maka orangtua tetap perlu memantau penggunaan *smartphone* digunakan untuk apa saja.
2. Bagi Siswa, diharapkan bisa memanfaatkan adanya *smartphone* untuk hal yang positif serta waktu dan kesempatan untuk beraktivitas walaupun di selangi mengoperasikan *smartphone* dalam keseharian.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya, bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengaji atau melakukan tindak lanjut penelitian yang terkait dengan hubungan media yang berupa *digital* seperti *smartphone* dengan aktivitas jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agency, B & Derry, I. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Diakses: 8 Juni 2020 dari https://books.google.co.id/books?id=_t_uBQAAQBAJ&dq=buku+bila+si+kecil+bermain+gadget&hl=id&source=gbs_navlinks_s.
- Agustin, A.M. (2017). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas XI SMA Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi. Lampung: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Ameliola, S & Nugraha, D.H. (2013). *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi*. Malang.
- Anwar, H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.3, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arovah, N.I. (2010). *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asy'ari, M. (2006). *Penerapan Pendekatan Sains Teknologi Masyarakat dalam Pembelajaran Sains di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Blais. (2007). *Adolescents Online: The Importance of Internet Activity Choice to Salient Relationships*. *Journal Youth Adolescence*, 37:522-536.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W., (2012). *Physical Activity and Health* (Vol. II). Illinois: Human Kinetics, Inc. pp: 248-250.
- British Heart Foundation. (2014). *Coronary Heart Disease*. Diakses dari: <http://www.bhf.org.uk/heart-health/conditions/coronary-heartdisease.aspx> [Accessed: 20 September 2020].
- Garini. (2013). *"GADGET" positif & negatif*. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020 dari <http://mairaindonesia.com/gadget-positif-dan-negatif/>.
- Gary, B., Thomas, J dan Misty, E. (2007). *Discovering Computers Fundamental, 3thed.* (Terjemahan). Jakarta: Salemba Infotek.
- Haryanto, Doni.U., Cahyo, Budi & Budi T. (2015). *Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang: Journal of educational social studies (JESS)*. 4(1): 1-5. UNNES Semarang.

- Indrawan, I & Yaniawati, P. (2014). *Metodologi penelitian. Kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- IPAQ. (2005). *Guidelines For Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms*.
- Isan, A. (2012). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Earning Response Coefficient (Studi Empiris Pada Perusahaan yang terdaftar Di Jakarta Islamic Index)*. Tesis Universitas Sumatra Utara.
- Jatmika, H.M. (2005). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.3, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kaestner, R. (2009). *Obesity: Causes, Consequences and Public Policy Solutions*. Chicago : The Illinois Report. hlm 94–102.
- Karim, F. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Cara Mencegah dan Mengatasi Obesitas* [report]. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.
- NIH, (2012). *NHLBI Obesity Education Initiative. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020 dari http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.
- Nasution, S. (2000). *Penelitian Ilmiah*, Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Rachmat, K. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Diakses: 7 Juni 2020, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>.

- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulus Motorik Bagi anak TK Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.9, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Roesy, D dan Panji, M. (2014). *Pengaruh penggunaan smartphone terhadap interaksi anak kepada orang tua (studi kasus di kalangan murid sekolah dasar di kecamatan klaten utara kabupaten klaten)*. Thesis. UPN Veteran Yogyakarta.
- Russell R.P. (2005). *Physical Activity and Public Health — A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. Diakses tanggal 28 Juli 2020 pukul 19:35 <https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/>
- Sardiman, A.M. (2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Saryono (2008). *Prinsip Dan Aplikasi Dalam Modifikasi Sarana Dan Prasarana Penjas*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol.5, No.1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sholeh, K.S (2020). *Hubungan Penggunaan Media Digital Dan Aktivitas Jasmani Sehari-Hari Siswa Kelas Bawah Di Sekolah Dasar Negeri Godean I Sleman*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alvabeta.
- Sunarto, Kamanto. (2004). *Pengantar Sosiologi (edisi ketiga)*. Jakarta : Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia.
- Thomas, J.R dkk. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, Ill.; Leeds: Human Kinetics.

- Tomporowski PD., Davis CL., Miller P.H., Naglieri J. (2008). *Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. Educational Psychology Review*. 20:111–131.
- Utama, B. (2011). Jurnal Pendidikan jasmani:Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. FIK UNY. Vol 8. No. 1. April 2011. Hlmn.1-9.
- Widodo. (2017). *Metodelogi Penelitian Populer & Praktis*. Depok: PT Rajagrafindo Perseda.
- Widyastuti, Y dkk.(2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Williams & Sawyer. (2003). *Using Information Technology: A Practical Introduction to Computers and Communications*. London: CareerEducation.
- Wirakusumah, E.P. (2010). *Sehat cara Al-Qur'an & hadis*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- World Health Organization. (2015). *Physical activity*. WHO. Diakses pada tanggal 28 Juli 2020 pukul 20:15.
<https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

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

Nomor : 332/UN34.16/PT.01.04/2020

10 Agustus 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kepala SD Negeri KYAI MOJO,
Jl. Tentara Rakyat Mataram No. 52., Bumijo, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta DIY.**

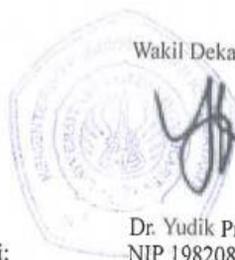
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Agus Dwi Kurniawan
NIM : 16604221065
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN AKTIVITAS JASMANI
SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SEKOLAH DASAR NEGERI KYAI MOJO
KECEMATAN JETIS KOTA YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 14 Mei - 14 Agustus 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Keterangan Melakukan penelitian



**DINAS PENDIDIKAN
UNIT PENGELOLA PAUD
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH UTARA
SEKOLAH DASAR NEGERI KYAI MOJO**

Jalan Tentara Rakyat Mataram No. 52 Yogyakarta Kode Pos 55231 Telp. 08112652227
HOT LINE SMS SEKOLAH: 08112652227 E MAIL : sdn_kyaimojo@yahoo.co.id
HOT LINE SMS : 08122780001 HOT LINE E MAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : sdn-kyaimojo.blogspot.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/140

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Tri Sumaryanto, S.Pd**
NIP : 19630516 198604 1 001
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Kyai Mojo, Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa saudara :

Nama : **Agus Dwi Kurniawan**
NIM : 16604221065
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas - S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Kyai Mojo pada tanggal 14 Mei sampai dengan 14 Agustus 2020 untuk menyusun skripsi dengan judul **HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SEKOLAH DASAR NEGERI KYAI MOJO KECAMATAN JETIS KOTA YOGYAKARTA.**

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 14 Agustus 2020
Plt. Kepala Sekolah
Tri Sumaryanto, S.Pd
NIP. 19630516 198604 1 001



SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN - KEBERSAMAAN

Lampiran 3. Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syahrul Khairudin Sholeh

NIM : 16604221064

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Agus Dwi Kurniawan

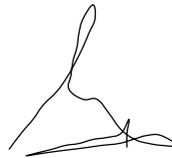
NIM : 16604221065

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

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 2 Agustus 2020

Yang Menerangkan,



Syahrul Khairudin Sholeh

NIM : 16601241106

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	56.6
	Excluded ^a	23	43.4
	Total	53	100.0

Sumber: Syahrul Khairudin Sholeh (2020)

Lampiran 5. Uji Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	12.07	43.857	.576	.893
item_2	12.30	44.493	.426	.896
item_3	12.30	44.286	.457	.895
item_4	12.17	45.040	.351	.897
item_5	12.23	42.944	.666	.891
item_7	12.53	44.189	.570	.893
item_8	12.47	43.775	.590	.893
item_9	11.93	45.513	.387	.896
item_10	12.33	43.747	.545	.893
item_11	12.40	44.041	.515	.894
item_12	12.27	44.616	.406	.896
item_13	12.27	45.306	.302	.898
item_14	12.30	44.562	.415	.896
item_15	12.43	44.875	.394	.896
item_16	12.40	43.903	.537	.894
item_18	12.30	44.148	.479	.895
item_19	12.47	44.809	.418	.896
item_20	12.17	43.868	.533	.894
item_21	12.17	44.213	.479	.895
item_22	12.30	43.528	.575	.893
item_23	12.53	45.016	.421	.896
item_24	12.43	45.426	.306	.898
item_26	12.17	44.006	.511	.894
item_28	12.33	44.161	.480	.895
item_30	12.23	44.392	.441	.896
item_32	12.30	43.252	.618	.892
item_37	12.13	45.292	.318	.898

Sumber: Syahrul Khairudin Sholeh (2020)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	27

Sumber: Syahrul Khairudin Sholeh (2020)

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

Angket Penelitian

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

Petunjuk Pengisian:

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

A. Identitas Diri

Nama :.....

Kelas :.....

Jenis Kelamin :.....

BB(kg) :.....

Usia :.....

TB(cm) :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
 - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
 - c. Rp. 11.000 – Rp. 15.000
 - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
 - e. Rp. 21.000 ≤
2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
 - a. Sekolah Dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sederajat
 - d. D1/D2/D3 sederajat
 - e. S1 sederajat
 - f. S2/S3 sederajat
3. Apa pekerjaan orang tua anda :
 - a. PNS
 - b. Wiraswasta
 - c. Karyawan
 - d. Buruh
 - e. Tidak bekerja
4. Letak geografi tempat tinggal anda :
 - a. Dataran tinggi
 - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal anda :
 - a. Perkotaan
 - b. Pinggir kota
 - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama :
 - a. Orang tua kandung
 - b. Kakek atau nenek
 - c. Kerabat atau saudara
 - d. Orang tua wali (_____)
 - e. Lainnya (_____)

B. Penggunaan Media Digital

No	Pernyataan	Jawaban	
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: <i>Smartphone, Hand phone, tablet</i>).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: <i>Video Call</i> lewat <i>Smartphone/Komputer</i>).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: <i>facebook, twitter, instagram</i> , dan lainnya).	Ya	Tidak
4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media <i>digital</i>	Ya	Tidak
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: <i>Smartphone, Hand phone, tablet, computer</i> , dan lain-lain). untuk bertukar informasi dengan teman	Ya	Tidak
6	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari	Ya	Tidak
7	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
8	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.	Ya	Tidak
9	Saya belajar melalui media <i>digital</i> .	Ya	Tidak
10	Saya menggunakan media <i>digital</i> (seperti: laptop/komputer dan <i>smartphone</i>) saat jam pelajaran.	Ya	Tidak
11	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	Ya	Tidak
12	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran	Ya	Tidak

13	Saya menggunakan media <i>digital</i> untuk mengerjakan tugas sekolah	Ya	Tidak
14	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
16	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
17	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online	Ya	Tidak
18	Aplikasi dalam media digital seperti (<i>youtube, sportify, langit musik, soundcloud</i>) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh	Ya	Tidak
19	Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang	Ya	Tidak
20	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan	Ya	Tidak
21	Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
22	Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari	Ya	Tidak

A. Aktifitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
23	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
24	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak

25	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
26	Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private.	Ya	Tidak
27	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak

Lampiran 7. Data Penelitian

NO	Jawaban Item																																					total	26	28	30	32	37	total	JUMLAH
	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24																							
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	14	0	0	1	1	0	2	16														
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1	1	1	1	1	5	26															
3	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	1	1	1	3	10															
4	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	1	0	1	8															
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	18	0	0	1	1	1	3	21															
6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	1	2	4															
7	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	13	1	0	1	0	0	2	15															
8	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	13	0	0	1	1	1	3	16														
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	0	0	0	0	1	1	21															
10	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	12	0	0	0	1	0	1	13														
11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	0	1	1	1	0	3	21														
12	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	1	1	1	1	5	23														
13	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0	0	0	1	1	2	16														
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	1	1	1	0	1	4	23														
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	0	1	1	1	1	4	25														
16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	17	0	0	1	1	0	2	19															
17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	13	0	0	1	0	1	2	15															
18	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	0	0	0	1	1	2	11															
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	0	0	0	0	0	0	22															
20	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	0	1	1	1	1	4	11															
21	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	0	0	1	0	0	1	14															
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1	1	1	1	1	5	26															
23	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16	0	0	0	0	1	1	17														
24	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	10	0	0	0	0	1	1	11															
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	16	0	1	1	1	1	4	20															
26	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	10	0	1	1	0	1	3	13															
27	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	17	0	0	1	1	1	3	20															
28	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	15	0	1	1	1	0	3	18															
29	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	15	0	0	0	0	0	0	15															
30	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	16	0	1	1	1	1	3	18															
31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3															
32	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	14	0	1	0	0	1	2	16															
33	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	10	1	0	1	1	1	4	14															
34	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	15	0	1	1	1	1	4	19															
35	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	13	0	1	1	1	4	17															
36	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	12	0	0	0	1	1	2	14															
37	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	1	1	1	1	5	11															
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	18	0	0	1	1	1	3	21															
39	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7	0	1	1	1	1	4	11															
40	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	9	0	0	1	1	0	2	11															
41	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15	0	0	1	1	1	3	18															
42	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	13	0	0	0	1	1	2	15															
43	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	15	1	0	0	1	1	3	18															
44	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	14	0	0	1	1	1	3	17															
45	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	0	0	1	1	3	9															
46	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	0	0	0	1	2	19															
47	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	11	0	0	1	0	1	2	13															
48	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15	0	1	1	1	1	4	19														
49	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	1	0	0	0	1	2	7															
50	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	5															
51	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	6	1	1	1	1	1	5	11															
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17	0	0	1	1	0	2	19														
53	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	10	1	1	1	1	1	5	15															

Lampiran 8. Dokumentasi



Gambar 1. Diambil ketika bersama Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta setelah selesai penelitian.

3 - dirumahAja 21.52 docs.google.com 62%

*TIDAK ADA JAWABAN YANG BENAR ATAU SALAH
* Wajib
* Wajib

Data Diri
Kelas lima .

Almira windy pramudya *
Bella Destalita

Jenis Kelamin *
 pria
 Wanita
 Opsi 3

Usia *
 9 tahun
 10 tahun
 11 tahun
 12 tahun
 13 tahun

Kelas
 4
 5

Gambar 2. *screen shoot* ketika siswa mengisi angket melalui *google form*