



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 18%

Date: Monday, August 24, 2020

Statistics: 2887 words Plagiarized / 16106 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN 2 **KEDOYO KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG** SKRIPSI Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Jasmani FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri / OLEH : RIZAL YUAVIKI NPM : 16.1.01.09.0125 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2020

Skripsi Oleh : RIZAL YUAVIKI NPM : 16.1.01.09.0125 Judul : HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN 2 KEDOYO KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri Tanggal : 28 Juli 2020 Pembimbing I Pembimbing II Rizki Burstiando M.Pd Dr. Hendra Mashuri M.Pd NIDN. 0711029002 NIDN. 0730108801 Skripsi oleh : RIZAL YUAVIKI NPM: 16.1.01.09.0125 Judul: HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN 2 KEDOYO KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi FIKS Uiversitas Nusantara PGRI Kediri Pada tanggal : 28 Juli 2020 Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan Panitia Penguji: Tanda Tangan Ketua : Riski Burstiando, M.Pd. Penguji I : Mokhammad Firdaus, M.Or. Penguji II : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. Mengetahui, Dekan FIKS Dr. Sulistiono, M.Si, NIDN.

0007076801 PERNYATAAN Yang Bertanda tangan di bawah ini saya, Nama : Rizal Yuaviki Jenis kelamin : Laki-laki Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung / 26 April 1997 NPM : 16.1.01.09.0125 Fak/Jur/Prodi. : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka. Kediri, 28 Juli 2020 Yang Menyatakan RIZAL YUAVIKI NPM: 16.1.01.09.0125 Motto : " Tidak ada yang tidak mungkin selagi ada kemauan, lebih baik terlambat dari pada tidak melakukan sama sekali, karna selalu ada kemungkinan di setiap usaha yang diawali dengan do'a " (Penulis) " jangan sesali apapun yang sudah terjadi, karena itu sudah berlalu, ambil hikmahnya dan jangan ulangi kesalahan yang sama," (Sobris Wap) PERSEMBAHAN Kedua Orang Tua saya atas doa dan dukungannya. Keluarga Besar saya yang selalu memberikan suport dan memotivasi kepada saya.

Teman – teman satu bimbingan yang telah berjuang bersama, saling memberi dukungan, semangat dan doa. Teman – teman Panjeskesrek 4D yang memberikan saran dan kritik kepada saya. Ucapan Terima Kasih juga disampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak menyelesaikan skripsi ini. Abstrak Rizal Yuaviki : Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kebugaran Jasmani Pada siswa Kelas IV,V dan VI SDN 2 Kedoyo, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2020.

Kata Kunci : Gadget, Kebugaran Jasmani, Korelasional Tujuan penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa maraknya penggunaan

gadget dikalangan anak Sekolah Dasar, sehingga anak jarang melakukan aktifitas fisik karena sibuk bermain gadget. Dalam permasalahan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani. Subyek penelitian ini adalah siswa SDN 2 Kedoyo usia 10-12 tahun yang berjumlah total 64 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode diskriptif korelasional dengan subjek siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo.

Pengambilan data ini menggunakan Kuesioner Penggunaan Gadget (Smartphone Addiction) dengan lembar angket/ kuesioner yang terdiri dari 21 butir pernyataan dengan menggunakan skala Likert dan Tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani). Berdasarkan hasil penelitian variabel pengguna gadget ditunjukkan pada siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 2 kedoyo pada kategori tinggi sebanyak 54 siswa (84,37%), kategori sedang 12 siswa (18,75%) dan di kategori rendah 1 siswa (1,56%). Sedangkan dengan variabel kebugaran jasmani ditunjukkan dengan kategori baik sekali 5 siswa (7,81%), kategori baik 9 siswa (14,06%), kategori sedang 5 siswa (7,81%), ketegori kurang 27 siswa (42,19%) dan di kategori kurang sekali 18 siswa (28,3%).

Uji korelasi hubungan menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < \text{dari } 0,05$. Nilai koefisien korelasi $r_{x.y}$ sebesar $-0,487 > r(0.05)(64) = 0,244$. sehingga dikatakan korelasinya negative (hubungan berlawanan arah). Selain itu nilai koefisien korelasi $-0,487$ dapat diartikan memiliki kekuatan hubungan yang sedang antara penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo. Dengan hasil koefisien determinasi (KD) diperoleh sebesar $0,237$ sehingga besarnya sumbangan sebesar $23,7\%$, KATA PENGANTAR Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan Skripsi ini merupakan bagiandari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada : Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan dukungan moral kepada mahasiswa. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswa. Rizki Burstiando, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingannya. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang memberikan masukan dan meluangkan waktunya. Erna Oktiani, S.Pd, selaku Kepala SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

Para guru dan staf SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiarnya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan.

Kediri, 28 Juli 2020 Penulis Rizal Yuaviki
DAFTAR ISI HALAMAN JUDUL i HALAMAN PERSETUJUAN ii HALAMAN PENGESAHAN iii HALAMAN PERNYATAAN iv MOTO v PERSEMBAHAN vi ABSTRAK vii KATA PENGANTAR viii DAFTAR ISI ix DAFTAR TABEL xiii DAFTAR GAMBAR xiv DAFTAR LAMPIRAN xv BAB I : PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah 1 Identifikasi Masalah 9 Pembatasan Masalah 10 Rumusan Masalah 10 Tujuan Penelitian 10 Kegunaan Penelitian 10 BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan 12 Pengertian Gadget 12 Gadget 12 Pengertian Intensitas Penggunaan Smartphone 13 Aplikasi penggunaan Gadget pada anak usia sekolah 16 Dampak Positif dan Negatif Pemakaian Gadget 18 Kebugaran Jasmani 20 Komponen Kesegaran Jasmani 21 Cara Mengukur Kebugaran Jasmani 25 Penggunaan Gadget Terhadap Kebugaran Jasmani 27 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar 31 Karakteristik Siswa SDN 2 Kedoyo 35 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu 36 Kerangka Berpikir 38 Hipotesis 40 BAB III : METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian 41 Jenis dan Pendekatan Penelitian 42 Tempat dan Waktu Penelitian 42 Populasi dan Sampel Penelitian 43 Populasi Penelitian 43 Sampel Penelitian 43 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 44 Instrumen Penggunaan Gadget 44 Instrumen Kebugaran Jasmani 46 Teknik Analisis Data 52 Uji Persyaratan Analisis 53 Uji Prasyarat Penelitian 54 Uji Normalitas 54 Uji Homogenitas 54 Uji Linearitas 55 Uji Hipotesis 55 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data 57 Diskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian 57 Diskripsi Hasil Penelitian 57 Penggunaan Gadget 58 Kebugaran Jasmani 59 Analisis data 61 Uji Normalitas 62 Uji Homogenitas 63 Uji Linearitas 63 Pengujian Hipotesis 64 Pembahasan 67 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN Kesimpulan 69 Implikasi 69 Keterbatasan Penelitian 69 Saran 70 Daftar Pustaka 71 Lampiran – Lampiran 78 DAFTAR TABEL Tabel 3.1 Tabel Smartphone Addiction 45 Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10- 12 Tahun 51 Tabel 3.3

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun 51 Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 52 Tabel 3.5 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi 56 Tabel 4.1 Diskripsi Penelitian Penggunaan Gadget SPSS 23 58 Tabel 4.2 Hasil Penelitian Penggunaan Gadget 58 Tabel 4.3 Diskripsi Penelitian Kebugaran Jasmani SPSS 23 60 Tabel 4.4 Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani 60 Tabel

4.5 Hasil Uji Normalitas 62 Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas 63 Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas 64 Tabel 4.8 Hasil Uji Durbin-Watson 64 Tabel 4.9 Koefisien Korelasi Penggunaan Gadget (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) 65 DAFTAR GAMBAR Gambar 3.1. Lari 40 Meter 47 Gambar 3.2.

Gantung Siku Tekuk 47 Gambar 3.3. **Baring Duduk 30 Detik** 48 Gambar 3.4. Loncat Tegak 49 Gambar 3.5. Lari 600 Meter 49 Gambar 4.1. Histogram Hasil Penelitian Penggunaan Gadget. 59 Gambar 4.2. Histogram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani 61 DAFTAR LAMPIRAN Lampiran 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia dan Interpretasi Penggunaan Gadget 79 Lampiran 2. Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia 86 Lampiran 3. Data Penelitian 89 Lampiran 4. Statistik Penelitian 90 Lampiran 5. Uji Normalitas 92 Lampiran 6. Uji Linearitas 93 Lampiran 7. Uji Homogenitas 94 Lampiran 8. Uji Korelasi 95 Lampiran 9. Uji Diterminasi 96 Lampiran 10. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian 97 Lampiran 11.

Surat Pengantar/Ijin Penelitian 98 Lampiran 12. Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani 102 Lampiran 13. Tabel-r 107

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Saat ini perkembangan teknologi sangat pesat. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan seperti gadget. Kemajuan teknologi membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di berbagai bidang dan memberikan dampak yang begitu besar pada nilai-nilai kebudayaan dan juga kebugaran jasmani seseorang tak jarang kalau sekarang ini banyak orang yang memiliki lebih dari 1 gadget. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu tuntutan pekerjaan dan juga sebagai gaya hidup di era saat ini.

Peneliti mengungkapkan gadget adalah media yang digunakan sebagai alat komunikasi modern untuk memudahkan kegiatan komunikasi bagi manusia. Definisi dari gadget itu sendiri menurut para ahli adalah sebuah teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus diantaranya yaitu Smartphone, iPhone, dan BlackBerry Widiawati dan Sugiman (2014). Menurut Jati dan Herawati, (2014) Suatu barang yang bisa menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi bahkan hiburan yang diciptakan dengan berbagai aplikasi.

Anak-anak memilih gadget daripada bermain dengan temannya Lisiswanti R & Nabila SI, (2017). Penggunaan gadget pada anak sudah menjadi hal yang biasa, bahkan Indonesia adalah salah satu negara yang menjadi pengguna gadget terbesar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ismanto dan Onibala menunjukkan anak-anak cenderung menghabiskan waktu mereka untuk bermain gadget Laili U (2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rideout (2016) Indonesia adalah negara yang paling aktif menggunakan media sosial pengguna di Indonesia sebesar 79,7% mengalahkan Filipina 78%, Malaysia 72%, Cina 67%.

Di tahun 2011 penggunaan gadget di kalangan anak-anak yaitu 38% di tahun 2013 meningkat menjadi 72% dan di tahun 2015 meningkat mencapai 80% gadget digunakan anak sebagai sarana bermain, 23% orang tua mengaku anak-anak lebih suka menghabiskan waktunya untuk bermain gadget, 83% orang tua melaporkan bahwa juga melaporkan anak mereka online setidaknya sekali dalam seminggu Gunawan MAA, (2017) Penelitian yang dilakukan Delima, (2015) 94% orang tua menyatakan bahwa anak mereka menggunakan gadget untuk sarana bermain game, 63% anak bermain game maksimum 30 menit sekali dalam bermain game orang tua mereka menyatakan 15% anak bermain game selama 30-60 menit.

Dikalangan Siswa sekolah dasar (SD) anak usia 7-12 tahun di SDN 2 Kedoyo, hampir seluruh siswanya sudah memiliki dan dapat mengoperasikan gadget yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik. Peserta didik di SDN 2 Kedoyo yang menggunakan gadget sangat sering ketika sudah pulang sekolah. Pelanggaran yang sering dilakukan

dalam penggunaan gadget cenderung kenegatif dari pada hal yang positif, Pada kenyataannya anak lebih senang berkomunikasi lewat gadget berinteraksi secara langsung padahal anak seusia mereka seharusnya lebih banyak berinteraksi secara langsung untuk menumbuhkan kesadaran sosial. Perilaku anak dalam menggunakan gadget memiliki dampak positif maupun negatif.

Beberapa aplikasi yang ada di gadget memudahkan anak untuk mengasah kreativitas mewarnai membaca dan menulis hal ini adalah dampak positif dalam penggunaan gadget Novitasari w & Khotimah N, (2016). Kesehatan anak akan terdampak jika menggunakan gadget terlalu lama, termasuk membuat pola hidup anak yang lebih sering duduk dan makan makanan cepat saji yang berdampak meningkatnya risiko penurunan akademik, obesitas dan depresi. Penggunaan gadget yang lama mempunyai hubungan dengan kebugaran jasmani anak Yland J, Guan S, Emanuele E, Hale L, (2015). Dampak negatif dari penggunaan gadget dikalangan anak-anak sangat memprihatinkan terhadap tubuh kembang Warisyah Y, (2015).

Perkembangan sosial anak berdampak buruk karna anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas karna anak-anak sekarang lebih memilih duduk diam didepan gadget dan menikmati dunia yang ada dalam gadget tersebut. Seiring berjalanya waktu anak akan lupa bermain dengan keluarganya Novitasari w & Khotimah N, (2016). Pengguna gadget tidak hanya berasal dari kalangan pekerja, tetapi sekarang ini hampir semua kalangan tidak terkecuali pada anak-anak usia sekolah dasar menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya.

Sebagai contoh siswa sekolah dasar menghabiskan waktunya untuk berkomunikasi dengan temanya melalui sosial media dan juga tidak jarang siswa sekolah dasar pergi ke warung kopi untuk bermain gadget menggunakan jaringan Wireless Fidelity atau disebut juga (WIFI), hampir setiap hari seseorang menggunakan gadget seakan-akan mereka tidak bisa lepas dari gadget hal ini menimbulkan ketergantungan bagi penggunanya sehingga mereka seakan lupa dengan lingkungan di sekitarnya. Kebiasaan penggunaan gadget yang berlebihan pada anak inilah, yang membuat hal ini menarik untuk diteliti karena peminat gadget yang sangat banyak.

Sementara itu beberapa tahun yang lalu gadget cuma di gunakan oleh para pembisnis dari golongan menengah ke atas. Tiap hal di dunia ini apabila digunakan secara baik akan memunculkan perihal yang baik, kebalikannya bila digunakan secara berlebihan bakal memunculkan sebagian dampak negatif. Dalam kehidupan sehari-hari pastinya kita memandang beragam tipe gadget yang nyaris digunakan oleh seluruh golongan. Gadget berfungsi untuk kehidupan manusia guna untuk berinteraksi, perbanyak hubungan, menaikkan pengetahuan pembelajaran, bisnis.

Tetapi di sisi lain berlangsung perihal yang bertentangan diakibatkan oleh aspek keteledoran pemakainya ataupun kurang tepat dalam menggunakan guna yang sesungguhnya. Khususnya untuk anak- **anak yang ketergantungan dengan** permainan berbasis online di gadget. Manusia pada zaman sekarang tentunya tidak ingin disebut sebagai orang gapek, yang tidak mengoperasikan gadget atau menggunakannya sehingga mereka lebih memilih membawa gadget kemanapun mereka pergi.

Terlebih lagi penggunaan gadget dikalangan anak-anak sudah mulai banyak. **Jadi tujuan penelitian ini jelas kita ingin tahu seberapa besar penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar.** Menurut pengamatan peneliti peserta didik di SDN 2 **Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung** kadang di perhatikan ketika sudah pulang sekolah sudah sibuk bermain dengan gadgetnya masing-masing walau hanya sekedar menelpon, membalas pesan, bermain game, **update status di jejaring sosial** ataupun mendengarkan musik.

Fenomena ini berlangsung secara alami ataupun tanpa di sadari terjadi di lingkungannya, di mana memakai gadget secara berlebihan, sehingga nampak tidak intensif melaksanakan komunikasi serta berhubungan sosial pada disaat sepulang sekolah yang umumnya di gunakan oleh anak- anak seumuran mereka untuk kegiatan fisik bermain bersama. Kecendrungan penggunaan gadget secara berlebihan dan tidak tepat dapat menjadikan seseorang bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga dan masyarakat, Dan juga kurangnya aktifitas fisik pada siswa sekolah dasar, terjadinya kelompok dalam pertemanan diantaranya disebabkan oleh kesenjangan antara peserta didik yang memiliki gadget dengan peserta didik yang tidak memiliki gadget dapat menanamkan sifat hedonis, asosial pada setiap anak.

Degradasi moral **sering diartikan sebagai penurunan suatu kualitas.** Peserta didik di era sekarang ini merupakan calon penerus bangsa yang diharapkan dapat membangun dan memajukan bangsa dengan menerapkan nilai-nilai yang ada yang di berikan dalam mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan. Tetapi dalam **kenyataannya arus globalisasi yang masuk ke Indonesia berdampak** dalam pola pikir & gaya hidup pada seluruh kalangan dalam anak didik sekolah dasar, **yang mengakibatkan terjadinya degradasi moral.**

Faktor **utama yang mengakibatkan degradasi moral ialah perkembangan globalisasi yang tidak** seimbang, dengan kemajuan di segala bidang baik itu dalam teknologi, gaya hidup, pendidikan, ekonomi, sosial dan budaya. Menurut Hartono, dkk (2013:6) aspek penting dari psikomotorik merupakan perkembangan kemampuan biologis organ tubuh dengan konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi

faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Penelitian Sartika (2012) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget tinggi dan aktifitas fisik rendah menyebabkan terjadinya obesitas.

Sedangkan menurut Tiharyo (2008) Penggunaan gadget yang salah seperti frekuensi penggunaan gadget yang berlebihan, posisi yang tidak benar dan intensitas pencahayaan yang tidak baik, akan berdampak terhadap penurunan kebugaran jasmani. Penurunan kebugaran jasmani pada anak-anak akan berakibat pada kesulitan anak untuk melakukan aktivitas sehari-harinya karena kondisi fisiknya yang mudah lelah. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan antara lain adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi Irianto, (2007: 1).

Berolahraga termasuk cara yang tepat untuk menjaga agar tubuh yang dimiliki tetap sehat dan bugar. Dalam pelaksanaannya di sekolah-sekolah, kegiatan olahraga dilaksanakan secara sistematis dan terprogram melalui kegiatan belajar mengajar Penjasorkes. Sebab salah satu tujuan utama dari pembelajaran Penjasorkes adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. U.S Departement of Health & Human Services mendefinisikan kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan aktivitas jasmani (The President's Council on Physical Fitness and Sports, 2012).

Senada dengan itu Nurhasan (2011) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik diharapkan mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, bekerja secara produktif, efektif, dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar atau bekerja lebih bergairah dan bersemangat. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya.

Kebugaran bagi siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar, dengan kondisi fisik yang bugar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Siswa pada umumnya memiliki tingkat kebugaran yang berbeda antara satu dan yang lainnya. Mereka tidak memerhatikan gizi yang mereka konsumsi, aktivitas fisik, dan istirahat yang menunjang tingkat kebugaran jasmaninya. Menurut pengamatan peneliti siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat aktivitas jasmani siswa.

Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang berangkat ke sekolah dengan menggunakan kendaraan walaupun jarak sekolah dari rumah siswa tidak terlalu jauh. Hanya beberapa siswa saja yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki. Fasilitas olahraga yang minim, kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang tidak ada serta dukungan yang masih kurang dari pihak sekolah membuat aktivitas jasmani siswa menjadi kurang. Aktivitas jasmani di luar sekolah juga sangat kurang. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar sekolah dengan menonton televisi, bermain playstation, atau bermain game online serta bermain aplikasi yang terdapat dalam gadget.

Kegiatan bermain yang melibatkan aktivitas jasmani seperti bermain permainan tradisional dan kegiatan-kegiatan olahraga sudah sangat jarang dilakukan. Hal ini membuat siswa tidak memiliki aktivitas jasmani yang rutin yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dengan memperhatikan masalah yang dikemukakan di atas serta belum pernahnya dilakukan pengukuran kebugaran jasmani siswa, maka penulis memandang perlu mengadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pengecekan kebugaran jasmani dapat menggunakan tes sebagai berikut: tes kebugaran dengan menggunakan Balke Test atau Tes Jalan-Lari 15 menit, Multistage Fitness Test (MFT), Harvard Test atau tes naik turun bangku, Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km, Tes Kebugaran jasmani Lari 12 Menit dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dikarenakan tes ini memiliki item-item tes dengan format battery test yang terdiri dari lari cepat (sprint), gantung siku tekuk (pull-up), baring duduk (sit-up), loncat tegak (vertical jump) dan lari jarak sedang yang efektif untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik, mulai dari kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, daya tahan paru-paru dan pembuluh darah peserta didik dengan norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa SDN 2 Kedoyo, juga sebagai referensi bagi guru dan orang tua untuk mengawasi anak dalam penggunaan gadget yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 2 Kedoyo. Selain itu, lembaga SDN 2 Kedoyo belum pernah mengetahui seberapa besar penggunaan gadget maupun tingkat kebugaran jasmani siswa, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui "Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV, V dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung".

Identifikasi Masalah Dari latar belakang yang telah di tulis, peneliti memberikan

identifikasi masalah yang akan di jadikan bahan penelitian sebagai berikut : Belum diketahuinya penggunaan gadget pada siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Hubungan status kebugaran jasmani terhadap menggunakan gadge kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung belum diketahui.

Pembatasan Masalah Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah pada status kebugaran jasmani terhadap penggunaan gadget pada siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung, Rumusan Masalah Seberapa besar hubungan penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung ?. Tujuan Penelitian Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

Kegunaan Penelitian Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain: Teoretis Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengetahui dampak dari penggunaan gadget. Memberikan masukan khususnya untuk sekolah bahwa penggunaan gadget berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan penggunaan gadget di kalangan anak sekolah.

Praktis Memberikan gambaran tentang dampak dari penggunaan gadget dan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi penggunaan gadget yang berlebihan. Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya hubungan antara penggunaan gadget tingkat kebugaran jasmani siswa. Agar siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan penggunaan gadget, sehingga memiliki upaya untuk membatasi dalam menggunakan gadget.

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan
Pengertian Gadget a. Gadget Gadget dalam pengertian umum dianggap suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya.

Menurut Garini (2013) gadget sebagai perangkat alat elektronik yang memiliki banyak fungsi sehingga dapat memudahkan bagi penggunanya. Menurut Muhammad Risal (Wikipedia.com, 2011) gadget adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Novitasari (2016) menyatakan bahwa berinteraksi sekarang tidaklah susah karena dengan menggunakan gadget seseorang dapat berinteraksi satu dengan lainnya.

Gadget merupakan keahlian komputasi yang lebih maju serta konektivitas dari fitur telepon kontemporer yang terdapat dalam ponsel. Gadget serta fitur ponsel terkadang dikira bagaikan PC yang terintegrasi dengan telepon seluler. Dengan pesatnya pertumbuhan gadget, banyak yang memakai gadget smartphone itu tidak hanya buat browsing, internet, mencermati musik serta menyaksikan film serta video. Berdasarkan definisi-definisi di atas gadget merupakan perangkat elektronik khusus yang memiliki keunikan dibanding dengan perangkat elektronik lainnya. Keunikan pada gadget adalah selalu memunculkan teknologi terbaru yang dinilai bisa memudahkan para penggunanya.

Pengertian Intensitas Penggunaan Smartphone
Pengertian intensitas penggunaan gadget seorang dalam melakukan suatu hal dengan terlalu sering. Dalam penelitian ini intensitas pemanfaatan gadget merupakan berbagai macam fungsi dan tujuan dalam penggunaan gadget memiliki kadar keseringan yang tinggi. Menurut Depdiknas (2011), frekuensi merupakan keseringan atau jumlah pemakaian suatu unsur dalam jangka waktu tertentu. Tingkatan frekuensi nampak pada ukuran berapa kali seorang dalam melakukan suatu kegiatan.

Sedangkan durasi adalah lamanya suatu berlangsung, rentang waktu. Durasi nampak pada seberapa lama seorang dalam melakukan suatu kegiatan. (Depdiknas, 2011) Suatu tingkatan pada intensitas dapat muncul dari banyaknya stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah suatu ukuran atau frekuensi. Intensitas dapat berarti kuat, tinggi, rendah. Penggunaan gadget saat ini perlu diperhatikan secara khusus. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengakibatkan kerugian bagi penggunanya. Kerugian tidak hanya pada kesehatan saja, melainkan kerugian dalam segi ekonomi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Christiany Judhita (2011: 14) dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan gadget dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari. Penggunaan

sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari. Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari. Penelitian tentang penggunaan gadget atau smartphone juga dilakukan oleh Nielsen. Nielsen merupakan sebuah badan yang bergerak dalam bidang informasi global serta media dan berfokus pada suatu penelitian dan melakukan suatu riset dalam memberikan suatu informasi tentang pemasaran dan konsumen, televisi serta media lainnya.

Dalam riset Indonesia Consumer Insight Mei 2013 yang dilakukan oleh lembaga Nielsen tersebut menunjukkan per hari rata-rata orang Indonesia memanfaatkan smartphone selama 189 menit (setara 3 jam 15 menit) dengan data sebagai berikut: 62 menit dihabiskan untuk berkomunikasi, seperti menerima atau melakukan panggilan telepon, berkirim pesan melalui SMS atau Instant Message, dan mengirim e-mail. Sekitar 45 menit dihabiskan untuk hiburan misalnya memainkan game tertentu dan melihat video atau audio. 38 menit digunakan untuk menjelajahi aplikasi yang baru di download. 37 menit dipergunakan untuk mengakses internet.

Aktivitas yang paling sering dilakukan dengan Smartphone adalah chatting dengan persentase 90%, pencarian 71%, jejaring sosial 64%, blogging atau forum 41%, App store 32%, video 27%, sharing konten 26%, hiburan 25%, berita 24% dan webmail 17%. Sementara itu dari riset yang dilakukan Nielsen diketahui pula aktivitas chatting populer. Riset menunjukkan aplikasi WhatsApp menduduki aplikasi chatting terpopuler dengan capaian 58%, diikuti BBM 41%, Line 35%, Kakao Talk 30%, WeChat 27%, Hangouts Google 20%, Yahoo Messenger 18%, Skype 7% dan ChatON 6% (Arfi Bambani, 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sharen Gifary dan Iis Kunira N (2015) mengemukakan bahwa, pengguna smartphone didominasi oleh wanita. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Nielsen On Device Meter (ODM) pada Februari 2014 tentang wanita yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan smartphone dibandingkan dengan pria. Wanita bisa menghabiskan waktu 140 menit per hari, sedangkan pria hanya menghabiskan waktu 43 menit per hari. Dari segi usia pengguna smartphone didominasi pada rentang usia 20-22 tahun.

Usia 20-22 tahun disebut sebagai Digital Natives, artinya generasi yang lahir di era internet dan serba digital dan terkoneksi. Selain itu mayoritas pengguna menggunakan smartphone pada pukul 17.00-19.59 WIB. Hal tersebut diperkuat oleh riset yang ditemukan oleh Locker pada Mei 2013 yang menyebutkan bahwa pengguna menggunakan gadget-nya pada pukul 17.00 sampai 20.00. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget dalam sehari sekitar 2 sampai 3 jam lebih. Pengguna didominasi oleh wanita.

Aktivitas yang paling sering dilakukan dengan gadget adalah berkomunikasi, seperti berkirim pesan singkat (SMS atau chatting), melakukan panggilan telepon, berkirim e-mail. Aktivitas selanjutnya adalah mengakses internet, jejaring sosial, bermain game, dan download. Aplikasi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Sekolah Penggunaan gadget pada anak biasanya dipakai untuk bermain game. Sedangkan yang cukup banyak juga dikalangan anak sekolah adalah pemakaian gadget untuk menonton animasi atau serial kartun.

Sebaliknya cuma sedikit sekali yang memakainya buat berbicara dengan orang tua mereka ataupun buat meilhat video pendidikan atau pembelajaran. Sari dan Mitsalia (2016) mengatakan bahwa rata-rata anak memakai gadget buat bermain game daripada memakai buat hal yang lain. Cuma sedikit yang memakai buat menyaksikan kartun dengan memakai gadget. Nurrachmawati (2014) menambahkan kalau PC tablet ataupun smartphone tidak cuma berisi aplikasi tentang pendidikan mengenal huruf ataupun gambar, namun ada aplikasi hiburan, semacam sosial media, video, gambar apalagi video game.

Pada realitasnya, anak- anak hendak lebih kerap memakai gadget nya buat bermain game daripada buat belajar maupun bemain di luar rumah dengan teman- teman seusianya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Delima, Arianti dan Pramudyawardani (2015), 94% orang tua menyatakan bahwa anak mereka menggunakan gadget untuk sarana bermain game, 63% anak bermain game maksimum 30 menit seklai dalam bermain game orang tua mereka menyatakan 15% anak bermain game selama 30-60 menit.

Bersumber pada uraian- uraian tersebut bisa terlihat jelas kalau bentuk pemakaian gadget pada anak mayoritas buat bermain permainan ketimbang buat hal-hal yang lain, untuk itu gadget sebaiknya digunakan dengan baik supaya anak bisa mengoptimalkan teknologi yang dapat digunakan sebagai fasilitas belajar yang lumayan baik serta terkategori dalam media pendidikan yang mengasyikan, dengan terdapatnya metode pendidikan memakai gadget anak cenderung tidak merasa bosan serta di harapkan dapat melatih kreatifitasnya. Anak-anak lebih antusias untuk belajar sebab aplikasi semacam ini dilengkapi animasi yang menarik, warna yang terang, serta lagu lagu yang ceria.

Perkembangan psikologis pada anak berpengaruh sangat buruk apabila mengoprasikan secara terus menerus sampai bisa kecanduan. Dampak Positif dan Negatif Pemakaian Gadget Dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan gadget tidak hanya dampak negatif saja melainkan ada pula dampak positifnya. Menurut Yordi Anugrah Pertama (2015) dampak penggunaan gadget terdiri dari dampak positif dan dampak negatif,

yaitu: Dampak positif Lebih praktis dalam berkomunikasi. Dengan adanya gadget anak bisa menyalurkan kretivitasnya.

Sangat mudah berkomunikasi meskipun di luar negara. Manusia akan lebih pintar berinovasi yang diinginkan semenjak adanya gadget. Dampak negatif Dampak negatif yang ditimbulkan akibat penggunaan gadget dilihat dari segi kesehatan, segi budaya, segi sosial dan segi ekonomi. Berikut akan dijelaskan lebih lanjut dampak negatif penggunaan gadget. Segi kesehatan Resiko kanker akibat radiasi, mengakibatkan ketulian jika penggunaan gadget lebih dari 30 menit, menyebabkan mata perih atau bahkan rabun karena pencerahan maksimal secara berkala pada gadget, tablet atau komputer.

Segi budaya Dalam segi budaya dampak buruk pemakaian gadget antara lain, lunturnya adat ataupun kebiasaan yang berlaku akibat sangat sibuk dengan gadget, masuknya budaya barat secara lambat-laun, serta hilangnya rasa nasionalisme serta lebih cinta pada produk asing. Segi sosial Dalam kehidupan sosial akibat buruk pemakaian gadget antara lain, cenderung introvert atau asik dengan gadgetnya sendiri, cenderung tidak dapat mengendalikan diri sendiri akibat sosialisasi kurang, cenderung cepat bosan ketika ada yang menasehati, banyak mengeluh, egois tidak terkontrol, hidupnya jadi tidak tertib akibat kecanduan gadget.

Segi ekonomi Banyak kerugian yang terjadi akibat perkembangan gadget di bidang ekonomi seperti adanya penipuan lewat gadget, keuangan yang tidak normal dalam keluarga sebab orang tua penuh kemauan anaknya buat membeli gadget terbaru.. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa gadget memberikan dampak yang beragam bagi penggunanya baik dampak positif maupun negatif. Dampak negatif yang ditimbulkan tidak hanya pada aspek kesehatan saja melainkan pada aspek sosial, budaya dan ekonomi.

Dampak yang ditimbulkan akibat penggunaan gadget ialah menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri, penyakit mental, agresif, dan adikasi. Kebugaran Jasmani Pengertian Kebugaran Jasmani Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2015: 13) Menurut Hartono, dkk (2013:21) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan aktifitas tersebut, serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya, sedangkan menurut Suharto (dalam Sulistiono 2014:224) kebugaran

jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar).

Pentingnya Kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Pada kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani. Komponen Kesegaran Jasmani Menurut Widiastuti, (2015:14-17) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu: Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan jantung dan paru (Endurance) daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah buat berfungsi secara optimal ketika melakukan kegiatan sehari-hari, pada waktu cukup lama.

Dengan optimalnya kinerja jantung dalam pengambilan oksigen maka sangat baik bagi ketahanan tubuh dan memberikan kekuatan pada tubuh karena daya tahan jantung dan paru-paru ini berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Jika kinerja jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan optimal maka tubuh seseorang akan merasa cepat lelah saat beraktivitas. Kekuatan otot (Strength) secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot ataupun sekelompok otot untuk melaksanakan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Secara mekanis Kekuatan otot merupakan gaya yang bisa dihasilkan oleh otot ataupun sekelompok otot dalam sesuatu kontraksi maksimal. Dalam hubungannya dengan berolahraga, kekuatan otot ialah salah satu komponen dasar biomotor yang dibutuhkan dalam tiap cabang berolahraga apapun. Kekuatan otot ini hendak bertambah apabila seorang melaksanakan latihan beban dengan dosis tertentu ataupun program latihan tertentu.

Kelenturan (Fleksibilitas) adalah sesuatu kemampuan dari seorang menggerakkan badan serta bagian-bagian badan dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian otot disekitarnya. Kelenturan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain. Karena bermain memerlukan kelincahan dan mengubah arah tubuh tersebut. Kelenturan adalah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Kelenturan memegang peranan penting dalam keterampilan gerakan dalam

mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Jika dalam tubuh seseorang tidak memiliki kelentukan maka seseorang akan mengalami kesulitan gerak. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi: Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkeselimbangan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan ini adalah melakukan gerakan cepat dan tubuh seimbang. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu singkat.

Kecepatan dalam banyak cabang berolahraga merupakan inti dan sangat dibutuhkan supaya sanggup dengan segera memindahkan badan ataupun menggerakkan anggota badan dari satu posisi ke posisi yang lain dengan gerakan ber- keselimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya semacam dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, smash dalam bulutangkis, serta pukulan dalam pencak silat. Daya eksplosif (Power) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini untuk kerja yang bersifat daya ledak otot.

Secara fisiologis kekuatan otot ialah keterampilan otot ataupun sekelompok otot buat melakukan satu kali kontraksi secara optimal melawan tahanan atau beban. Penggabungan kekuatan dan kecepatan akan membuat bermacam-macam power tergantung berdasarkan kombinasi peningkatan kekuatan dan kecepatan. Kelincahan (Agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki.

Jika seorang anak memiliki kelincahan sejak usia dini maka anak tersebut akan mudah mempelajari hal-hal baru yang mereka lihat atau mereka dapatkan selain itu akan berpengaruh juga bagi pertumbuhan seorang anak baik dari segi pengetahuan maupun fisik yang dimiliki anak tersebut. Keseimbangan (Balance) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (Static Balance) atau pada saat melakukan gerakan (Dynamic Static). Dalam aktivitas olahraga banyak membutuhkan keseimbangan. Fungsi dari keseimbangan adalah supaya tidak mudah roboh dalam melakukan gerakan. Ketepatan (Accuracy) Ketepatan merupakan komponen kesegaran jasmani yang di-perlukan dalam kegiatan sehari-hari.

Ketepatan berupa gerakan (Performance) atau sebagai ketepatan hasil. Dalam diri manusia memiliki kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak atau benda ke suatu sasaran, sasaran yang dituju dapat berupa benda bergerak atau benda diam. Koordinasi (Coordination) Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor

yang terjadi pada suatu gerakan. Semakin tinggi tingkat kemampuan koordinasi akan makin cepat dan efektif dalam melakukan suatu gerakan.

Koordinasi seseorang bisa dilihat dari ke-mampuan seseorang dalam menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani Menurut Mahardika, (2014:127-143) dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, pendidik dapat memilih jenis tes kebugaran jasmani yang dianggapnya paling baik dan tepat adapun macam-macam tes untuk mengukur kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : Tes Jalan-lari 15 menit (Tes Balke). Tes jalan-lari dari Balke adalah salah satu tes lapangan yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atau VO2Max seseorang. Multistage Fitness Test (MFT).

Multistage Fitness Test (MFT) adalah suatu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur atau mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang melalui Volume Oksigen Maksimal (VO2max) sesuai dengan norma yang berlaku. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kebugaran jasmani Indonesia adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format battery test yang terdiri dari: Lari Cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda.

Gantung Siku Tekuk atau Gantung Angkat Tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring Duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Loncat Tegak (Vertical Jump) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (explosive power) otot tungkai. Lari Jarak Sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km. Tes lapangan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang melalui kecepatan yaitu dengan cara berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 2,4 km.

Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit Pada tes ini seseorang harus berlari selama 12 menit kemudian jarak tempuh baru diukur. Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku. Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku adalah tes untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang berdasarkan proyeksi fungsi organiknya. Fungsi organik diproyeksikan dengan denyut nadi pemulihan (heart rate recovery) dalam waktu satu menit setelah seseorang selesai melakukan kegiatan naik turun bangku.

Penggunaan Gadget Terhadap Kebugaran Jasmani Bagi orang tua selalu beranggapan bahwa dengan gadget pada siswa SD dapat memperluas jaringan persahabatan mereka karena dapat dengan mudah dan cepat bergabung ke sosial media yang telah

disediakan (Nurrachmawati, 2014). Terkadang juga gadget dapat dijadikan para orang tua untuk mengalihkan anak-anak agar tidak mengganggu pekerjaan orang tuanya sehingga para orang tua menyediakan fasilitas berupa gadget untuk anaknya yang masih berusia SD (Widiawati & Sugiman, 2014).

Pada salah satu penelitian oleh Novitasari (2016) penggunaan gadget pada siswa SD menyebutkan bahwa pemakaian gadget lebih menyenangkan dibandingkan dengan bermain dengan teman sebayanya. Hal ini tak lepas oleh berbagai aplikasi permainan yang terdapat pada gadget anak-anak, yang tentunya lebih menarik perhatian anak-anak dibandingkan dengan permainan permainan yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Selain itu juga, orangtua meng"iya"kan bahwa saat anak-anaknya bermain gadget cenderung anak-anak ini diam di depan gadgetnya masing-masing tanpa mempedulikan dunia sekitarnya. Secara tidak sadar, anak-anak sudah mengalami ketergantungan menggunakan gadget.

Ketergantungan inilah yang menjadi salah satu dampak negatif yang sangat berpengaruh (Prasetyo, 2013). Para responden menyebutkan bahwa dalam penggunaan gadget kebanyakan anak lebih menggunakannya untuk bermain. Dari hal kecil tersebut, anak yang awalnya senang bermain dengan temannya dapat berubah dengan terbiasanya diberikan gadget sebagai pengganti teman bermain. Kesehatan anak akan terdampak jika menggunakan gadget terlalu lama, termasuk membuat pola hidup anak yang lebih sering duduk dan makan makanan cepat saji yang berdampak meningkatnya risiko penurunan akademik, obesitas dan depresi Maulida (2013).

Penggunaan gadget yang lama mempunyai hubungan dengan kebugaran jasmani anak (Yland J, Guan S, Emanuele E, Hale L, 2015). Dampak negatif dari penggunaan gadget dikalangan anak-anak sangat memprihatinkan terhadap tubuh kembang (Warisyah Y, 2015). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Symantec tahun 2014 (dikutip pada Harian TI) didapati hasil bahwa pengguna gadget sebesar 32% datang dari masyarakat Indonesia. Kemudian seiring dengan pengguna gadget jumlah anak yang menggunakan gadget tiap tahun juga terus meningkat.

Terbukti dengan adanya survei yang dilakukan oleh lembaga survei The NPD Group, dengan melibatkan anak – anak yang menggunakan 10 peranti elektronik berbeda, termasuk pesawat televisi, ponsel dan komputer, didapatkan hasil bahwa anak – anak gadget mengalami kenaikan di tahun 2012 yakni sebesar 10%, dengan hasil 3% pada tahun 2011 kemudian melejit menjadi 13% pada tahun 2012. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Survei tersebut menunjukkan jutaan anak mengalami kecanduan gadget pada anak – anak berumur setingkat Sekolah Dasar (SD) keatas telah menjadi pengguna aktif gadget (republika.co.id).

Kemajuan teknologi gadget tentu dirasakan oleh hampir seluruh lapisan masyarakat, hal ini dikarenakan gadget tergolong sangat mudah didapat atau terjangkau oleh berbagai kalangan. Ironisnya anak-anak yang menjadi pengguna paling banyak (Yusmi, 2015). Menurut Roji (2004: 97) factor – factor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah factor kesehatan, factor gizi, factor aktifitas fisik dan factor keturunan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 6-7) factor – factor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah factor gizi, latihan jasmani dan istirahat.

Intensitas penggunaan gadget yang berlebihan atau tinggi diyakini akan mengurangi aktifitas fisik dan waktu istirahat. Menurut Maulida (2013) Tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan smartphone akan mengurangi waktunya untuk beraktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik dapat menurunkan kebugaran seseorang. Selain itu, banyak sekali anak-anak yang pada saatnya tidur atau beristirahat masih bermain dengan smartphone. Hal tersebut juga akan mengurangi masa istirahat tubuh, sehingga tubuh tidak sempat melakukan regenerasi dan akibatnya kebugaran jasmani menurun.

Hal tersebut dapat menyebabkan kurangnya aktifitas fisik pada anak sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani (Ismanto dan Onibala, 2015). Seperti yang diketahui bahwa usia anak SD yaitu senang bermain bersama teman-temannya. Namun, dari penelitian yang dilakukan terhadap responder menyatakan bahwa dalam penggunaan gadget selalu dibatasi durasinya dan selalu dilakukan pengawasan sehingga hal tersebut tidak terjadi. Menurut Maulida (2013) Tanda-tanda anak usia SD kecanduan gadget sebagai berikut : Kehilangan keinginan untuk beraktivitas. Berbicara tentang teknologi secara terus menerus. Cenderung sering membantah suatu perintah jika itu menghalangi dirinya mengakses gadget.

Sensitif atau gampang tersinggung, menyebabkan mood yang mudah berubah. Egois, sulit berbagi waktu dalam penggunaan gadget dengan orang lain. Sering berbohong karena sudah tidak bisa lepas dengan gadgetnya, dengan kata lain anak akan mencari cara apapun agar tetap bisa menggunakan gadgetnya walaupun hingga mengganggu waktu tidurnya. Dari ciri-ciri tersebut, dapat dilihat ternyata penggunaan gadget pada siswa SD dapat mengurangi aktifitas fisik dari Beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa penggunaan telepon seluler/smartphone secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan masalah pendengaran (Choo dkk, 2010 dan Takao, 2014).

Untuk itu, ada baiknya orang tua perlu mendampingi dan membimbing anaknya saat sedang menggunakan gadget, dan peran orang tua dalam mendisiplinkan sangat

dibutuhkan agar anak tidak mengalami ketergantungan yang akan menyebabkan dampak negatif terhadap perkembangan anak terutama dengan hubungannya dengan kehidupan sosial anak tersebut (Ameliola, 2013). Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Guru sekolah dasar perlu mengetahui dan memahami karakteristik anak usia sekolah dasar supaya dapat menetapkan metode pengajaran yang sesuai dengan karakter siswa, sehingga proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sesuai dengan perkembangan anak. Adapun karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah dasar menurut Nursidik Kurniawan dalam Karsiyah (2009: 5) adalah sebagai berikut: Senang bermain.

Karakteristik ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan permainan. Terlebih untuk kelas rendah. Guru seharusnya dapat merancang model-model pembelajaran yang mengandung unsur-unsur permainan. Penyusunan jadwal pelajaran diselang-seling antara pelajaran serius, seperti matematika, IPA, IPS, dengan pelajaran yang bersifat permainan, seperti pendidikan jasmani atau keterampilan. Senang bergerak. Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak-anak duduk dengan tenang paling lama 30 menit. Oleh karena itu seorang guru harus bisa berinovasi atau merancang model pembelajaran yang membuat siswa lebih aktif dan kreatif.

Senang bekerja sama dalam kelompok. Saat bergaul dengan temanya mereka dapat belajar aspek-aspek penting dalam proses sosialisasi, misalnya belajar menaati aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab dan belajar mengenai sportifitas atau bersaing secara sehat. Dengan karakteristik ini guru dapat merancang model pembelajaran dengan membentuk kelompok kecil dan memberi tugas secara kelompok untuk menyelesaikannya. Senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Ditinjau dari teori pertumbuhan kognitif, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional kongkrit. Dari apa yang dipelajari di sekolah, belajar menghubungkan konsep baru dengan konsep lama. seharusnya siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, jenis kelamin, fungsi- fungsi tubuh dsb. Untuk siswa sekolah dasar seharusnya guru memberikan pemahaman tentang modul pelajaran sehingga mudah dipahami oleh siswa tersebut. sama halnya dengan orang dewasa. Dengan demikian sebaiknya guru berinovasi merancang model-model sebagai bahan ajar supaya proses pembelajaran siswa berperan aktif dan berpartisipasi.

Mulyani Sumantri dan Johar Permana (2011: 11), karakteristik siswa sekolah dasar secara umum: 1) mempunyai rasa keingintahuan yang kuat serta tertarik pada dunia sekitar, 2) senang bermain juga bergembira riang, 3) suka mengatasi bermacam hal dengan mengendalikan diri, 4) motivasi serta terdorong untuk sebuah berprestasi sebagaimana

mereka tidak suka dengan kegagalan, 5) belajar secara efisien kala merasa puas dengan suasana yang terjalin, 6) belajar dengan metode bekerja, mengobservasi, berinisiatif, serta mengajar anak-anak yang lain. Karakteristik anak usia SD pada umumnya senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok senang praktik langsung hal tersebut berkaitan dengan aktivitas fisik (Abdul Alim, 2009: 82).

Berkaitan dengan konsep tersebut maka dapat dijabarkan: Anak umur SD senang Bermain Pendidik diwajibkan mengerti dengan pertumbuhan anak, memberikan kegiatan fisik dengan model bermain. Modul pendidikan terbuat dalam bentuk permainan, paling utama pada siswa SD kelas dasar yang masih lumayan kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pendidikan berkonsep bermain yang mengasyikkan, tetapi senantiasa mencermati ketercapaian materi ajar.

Anak usia SD senang bergerak Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam- jam, tetapi anak- anak berbeda apalagi mungkin duduk tenang maksimal 30 menit. Pendidik berfungsi buat membuat pendidikan yang tetap bergerak dinamis, game menarik berikan stimulus pada minat gerak anak jadi besar. Anak usia SD senang beraktifitas kelompok Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau se-usianya. Konsep pendidikan kelas bisa terbuat model tugas kelompok, pendidik berikan materi lewat tugas sederhana untuk dituntaskan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan komponen psikomotor (aktifitas gerak) yang mengaitkan faktor kognitif.

Misal anak umur SD diberi tugas materi gerak simpel menarangkan menembak bola (shooting), hingga buat mendapatkan jawaban mereka hendak mempraktikkan dulu setelah itu memaparkan sesuai keahlian mereka. Anak usia SD senang praktik langsung. Karakteristik anak sekolah dasar mempunyai karakteristik suka melakukan pembelajaran secara praktikum, bukan dengan teoritik. Berdasarkan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang senang bermain, bergerak dan berkelompok, sehingga terjadinya efesiensi apabila siswa tersebut melakukan praktek langsung.

teori klasikal sangat tidak berperan aktif atau efisien terhadap penilaian dimana anak cenderung suka kegiatan pembelajaran secara praktek. Disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik di sekolah dasar pada umum nya mereka lebih suka bergerak, bermain, mencoba hal yang baru, senang berkerja dalam kelompok serta senang melaksanakan suatu secara langsung. Anak sekolah dasar sangat gampang menerima pengetahuan-pengetahuan baru yang dianjurkan oleh guru dalam perihal ini peserta didik butuh diberikan arahan- arahan supaya kemampuan yang dipunyai oleh peserta didik bisa tumbuh secara luas.

Tidak cuma itu seseorang guru wajib berfungsi dalam pertumbuhan belajarnya sebab seseorang guru ialah contoh yang ditiru oleh peserta didik. Karakteristik Siswa SDN 2 Kedoyo Letak dan kondisi SDN 2 Kedoyo tidak terlepas dari kondisi letak Desa Kedoyo secara umum merupakan desa pegunungan dan berbukit dan terletak pada ketinggian 600 meter di atas permukaan laut (mdpl) di mana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai petani, kuli bangunan maupun berwirasuwasta yang sangat sibuk dengan pekerjaan, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah kurang terkontrol oleh orang tua.

Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut jarang berjalan kaki maupun bersepeda karna sebagian besar membawa sepeda montor sendiri dan sedikit di antar oleh orangtuanya, penggunaan gadget yang tidak terkontrol oleh orangtuanya otomatis semakin tinggi. aktivitas lain di luar sekolah adalah mabar (main bareng) game online seperti Mobile Legend, Pubg, Free Fire dll dimana anak-anak sudah tidak asing dengan permainan tersebut seakan-akan sudah seperti makanan sehari-hari sampai nama hero, senjata lantas hafal semuanya dan sekarang jaringan wifi (Wireless Fidelity) yang tidak sulit didapatkan hampir semua rumah sudah terpasang semua.

Kondisi anak yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada pola perilaku dan karakteristik siswa SDN 2 kedoyo, dengan demikian pengaruh dari perkembangan zaman mempengaruhi kesegaran jasmani siswa SDN 2 Kedoyo. Pengaruh tersebut bisa dilihat dari seringnya mengoprasikan gadget setelah pulang sekolah seakan-akan sudah lupa waktu. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik mereka setiap hari jarang melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani mereka.

Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usia nya lebih muda. Karakteristik anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung, yaitu anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu M. Hafiz Al-Ayouby (2017) yang berjudul " Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini (Studi di PAUD Dan TK.

Handayani Bandar Lampung)" hasil penelitian ini memakai metode D: Purpose Sampling S: Anak Usia Dini yang memakai Gadget I: Independent; Intensitas pemakaian gadget Dependent; Dampak pemakaian gadget A: Kualitatif Hasil penelitian Ada akibat positif serta negatif dari gadget bergantung dari pola asuh orang tua. Penelitian yang

dilakukan oleh Antonius (2016) yang berjudul " Persepsi Orang Tua Terhadap Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Pendidikan Dasar di Perumahan Bukit Kemiling Permai Kecamatan Kemiling Bandar Lampung".

Tujuan penelitian ini merupakan mendeskripsikan anggapan orang tua terhadap akibat pemakaian gadget pada anak usia pendidikan dasar di perumahan Bukit Kemiling Permai Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. Dengan persentasi kategori setuju 50%, jenis kurang setuju 30, 8% dan jenis tidak setuju 19, 2%. Bersumber pada hasil analisis menampilkan orang tua setuju pemakaian gadget secara berlebihan mempunyai akibat negatif untuk anak. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis merupakan bersama membahas mengenai pemakaian gadget. Penelitian yang dilakukan oleh Taufikurrahman (2019) yang berjudul .

Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Tingkat Obesitas Dan Kebugaran Jasmani Siswa Smpn 1 Jombang Usia 13-15 Tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan smartphone terhadap obesitas dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata penggunaan smartphone $108,72 \pm 4,33$ dengan kategori tinggi mencapai 82,76% dan kategori rendah 17,24% responden.

Sedangkan nilai rata-rata obesitas $21,28 \pm 3,25$ dengan kategori kurus tingkat berat 6,90%, kurus tingkat ringan 14,66 %, normal 42 gemuk tingkat ringan 17,24% dan gemuk tingkat berat 3,45%. Kemudian nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani $15,85 \pm 2,938$ dengan kategori baik sekali 0%, baik 42,24 %, sedang 38,79%, kurang 28,45% dan kurang sekali 0%. Uji korelasi menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau $<0,05$ pada hubungan penggunaan smartphone terhadap obesitas sedangkan hubungan penggunaan smartphone terhadap tingkat kebugaran jasmani juga menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau $<0,05$.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan penggunaan smartphone terhadap obesitas maupun tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun. Kerangka Berpikir Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap kebebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktifitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya. Dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendadak.

Kebugaran jasmani adalah satu unsur yang memengaruhi kualitas manusia dipandang dari sudut jasmaninya. Kebugaran jasmani dapat tercapai secara optimal jika aktivitas

atau latihan jasmani dilakukan secara teratur, terukur, dan berkelanjutan. Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Dalam kehidupan seorang anak di era saat ini kebugarannya dipengaruhi oleh kebiasaan anak yang semakin cenderung menggunakan perangkat pintar seperti gadget. Dengan hal tersebut ketika anak mulai cenderung menggunakan gadget orang tua harus mengawasi kebiasaan anak, jadi kebugaran jasmani anak juga akan terawasi dengan baik.

Orang tua yang selalu mengawasi, maka orang tua akan mampu mendidik, mengasuh dan memenuhi kebutuhan anak, sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani akan lebih diperhatikan dan terpenuhi. Dan tidak semua orang tua siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Orang tua selalu mengawasi kebiasaan anaknya di lingkungan keluarga atau di luar rumah, kadang orang tua tidak tau karakteristik anaknya yang mulai terpengaruh dengan gadget.

Untuk dapat mengetahui tingkat penggunaan gadget dan kebugaran jasmani tentunya perlu dilakukan pengamatan mencari data dan juga pengukuran terhadap komponen-komponen gerakannya, dimana alat ukur yang digunakan terhadap komponen-komponen tersebut, harus sesuai dan tepat dengan obyek yang akan di ukur, yaitu melalui skala untuk mencari data penggunaan gadget dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrumen status kebugaran jasmani anak. Hipotesis Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan didukung dengan kerangka hasil-hasil penelitian, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut : H0 : Tidak terdapat hubungan yang negatif antara penggunaan gadget dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

H1 : Ada hubungan yang negatif antara penggunaan gadget dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Variabel Independen (Variabel Bebas) Variabel Independen (bebas) adalah variabel yang nilainya menentukan variabel yang lain. Suatu kegiatan stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti menciptakan dampak pada variabel dependen (Nursalam 2013). Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan gadget.

Variabel Dependen (Variabel Terikat) Menurut Sugiyono (2016:39), Variabel Dependen atau Variabel Terikat adalah: "Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas". Dalam penelitian ini variabel dependen yang akan diteliti adalah Kebugaran Jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan penggunaan gadget, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung diukur dengan tes TKJI.

Tes TKJI yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter. Jenis dan Pendekatan Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011), metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu metode yang digunakan dalam suatu penelitian. Metode tersebut digunakan dalam melihat populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik. Hal tersebut bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Menurut Sugiono (2014: 87) metode korelasi adalah metode pertautan ataupun tata cara penelitian yang berupaya menghubungkan-hubungkan antara satu faktor/ elemen dengan faktor/ elemen yang lain untuk menghasilkan bentuk serta wujud baru dan berbeda dengan sebelumnya. Metode deskriptif korelasional dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengenai penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa SDN 2 Kedoyo. Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Lokasi pengambilan data (penelitian) di SDN 2 Kedoyo yang beralamat di Desa Kedoyo, Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung. Waktu Penelitian Penelitian ini berlangsung pada bulan Februari 2020.

Adapun waktu tanggal pengambilan data tes smartphone addiction pada tanggal 1 Februari – 3 Februari 2020 Sedangkan dalam pengambilan data Tes data Tes TKJI pada tanggal 4 Februari - 29 Februari 2020. Populasi dan Sampel Penelitian Populasi Penelitian Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri atas benda yang nyata dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 90). Populasi dalam penelitian ini adalah 64 siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo

Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung.

Menurut Sugiyono (2015; 81) sampel merupakan “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili)”. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menentukan sampel adalah Sampel siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung sejumlah 64 siswa terdiri dari siswa laki-laki 40 anak dan perempuan 24 anak, rentang usia 10 – 12 tahun untuk pengambilan sampel menggunakan total sampling. Sampel Penelitian Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti dan dianggap telah mewakili dari populasi.

Nursalim (2013) menjelaskan bahwa syarat sampel terdiri dari representative (mewakili) dan sampel harus cukup banyak. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa yang masuk dalam populasi. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen Penggunaan Gadget Sugiyono (2014) menyatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur penggunaan gadget menggunakan instrumen penelitian berupa skala likert penelitian ini reliabilitas ditentukan dengan nilai Cronbach's alpha (α) melalui penghitungan menggunakan program SPSS 23. Diketahui hasil nilai koefisien reliabilitas pada skala Penggunaan gadget 0,88. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penggunaan gadget menggunakan alat ukur yang sudah dilakukan modifikasi dan try out oleh penelitian Nurdiani (2015) dari peneliti Zahrani (2014) berdasarkan aspek addiction dari Griffiths (Terry, Szabo and Griffiths, 2004).

Alat ukur dari peneliti Zahrani (2014) terdiri 30 item Favorable, yang kemudian dilakukan modifikasi dan try out oleh penelitian Nurdiani (2015) menjadi 21 soal, terdiri dari 14 item favorable dan 7 item unfavorable dengan hasil uji reliabilitas nilai alpha cronbach sebesar 0,88. Menggunakan Skala Likert pertanyaan positif (Favorable) yaitu, Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1 Terdiri Pada Nomer 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 dan Pertanyaan negatif (Unfavorable) yaitu, Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Tidak setuju = 3, Sangat Tidak Setuju = 4 Untuk item (Unfavorable) terdapat pada nomer 15,16,17,18,19,20,21. Interpretasi hasil yang diperoleh adalah <42: Rendah, 42-63: Sedang, >63: Tinggi.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala smartphone addiction maka semakin

tinggi tingkat smartphone addiction subjek dan semakin rendah skor yang diperoleh dari skala smartphone addiction ini maka semakin rendah tingkat smartphone addiction subjek. Tabel 3.1 Tabel Smartphone Addiction Variabel Penelitian _Definisi Operasional _Parameter _Alat Ukur _Skala _Skor _Independen Penggunaan Gadget _Ketergantungan anak sekolah terhadap gadget _Salience: soal nomor 1,3,16,17 Mood modification: soal nomor 4,8,18 Tolerance: soal nomor 5,9,12,20 Withdrawal: soal nomor 6,14,15 Conflict: soal nomor 2,10,19 Relapse: soal nomor 7,11,13,21 _Kuesioner smartphone addiction Menggunakan Skala Likert _Ordinal _Pertanyaan positif (Favorable) yaitu: sangat setuju =4, setuju= 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1 Pertanyaan negatif (Unfavorable): sangat setuju =1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4 Skore: <42: Rendah 42 -63: Sedang >63: Tinggi _Sumber : Nurdiani (2015) Pengumpulan data secara kuantitatif dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa Tes dan Pengukuran. Pada skala penggunaan gadget metode penskalaan yang digunakan adalah skala likert.

Skala likert merupakan salah satu metode penskalaan yang meminta subjek untuk menyatakan kesetujuan atau ketidak setujuannya dalam sebuah kontinum yang terdiri atas beberapa respon jawaban (Supratiknya, 2014) Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia.

Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu: Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas: Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911. Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas: Untuk putra validitas sebesar 0.884 Untuk putri validitas sebesar 0.897 Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu: Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas : Lari 40 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma. / Gambar 3.1. Lari 40 Meter Pada aba-aba " siap " peserta menagambil sikap start berdiri, pada aba- aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis finis.

Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang

kedua sebagai pencatat waktu. Gantung siku tekuk, lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik. / Gambar 3.2. Gantung Siku Tekuk Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan perpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang, dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

Dalam tes ini ada satu orang petugas sebagai pencatat hasil. Baring duduk (sit up) 30detik. / Gambar 3.3. Baring Duduk 30 Detik Peserta berbaring terlentang diatas lantai, kedua lutut tangan ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan diletakan disamping telinga. Pada aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.

Dalam tes ini ada dua orang petugas, petugas pertama sebagai pencatat hasil dan petugas kedua memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm) / Gambar 3.4. Loncat Tegak Peserta berdiri tegak disamping papan skala, kaki rapat kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan skala. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan. Dalam tes ini ada satu orang petugas yang bertugas mencatat nilai.

Lari 600 meter, diukur dalam satuan menit dan detik. / Gambar 3.5. Lari 600 Meter Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter. Dalam tes ini ada dua petugas, yang pertama sebagai pemberi aba-aba, petugas yang kedua sebagai pencatat waktu. Prestasi dari setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu: Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan ukuran satuan waktu (menit dan detik). Untuk butir tes baring duduk mempergunakan tes satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali). Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukur tinggi (cm).

Semua data terkumpul, dan langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Data yang diperoleh dari tiap-tiap peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani untuk putra dan putri, seperti pada Tabel 3.2 dan 3.3,

dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani seperti pada Tabel 3.4.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10- 12 Tahun Lari 40 Meter _Gantung siku tekuk _Baring duduk 30 detik _Loncat Tegak _Lari 600 meter _Nilai

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Simbol
1.	22	25	18
2.	23	24	19
3.	24	25	20
4.	25	26	21
5.	26	27	22
6.	27	28	23
7.	28	29	24
8.	29	30	25
9.	30	31	26
10.	31	32	27
11.	32	33	28
12.	33	34	29
13.	34	35	30
14.	35	36	31
15.	36	37	32
16.	37	38	33
17.	38	39	34
18.	39	40	35
19.	40	41	36
20.	41	42	37
21.	42	43	38
22.	43	44	39
23.	44	45	40
24.	45	46	41
25.	46	47	42
26.	47	48	43
27.	48	49	44
28.	49	50	45
29.	50	51	46
30.	51	52	47
31.	52	53	48
32.	53	54	49
33.	54	55	50
34.	55	56	51
35.	56	57	52
36.	57	58	53
37.	58	59	54
38.	59	60	55
39.	60	61	56
40.	61	62	57
41.	62	63	58
42.	63	64	59
43.	64	65	60
44.	65	66	61
45.	66	67	62
46.	67	68	63
47.	68	69	64
48.	69	70	65
49.	70	71	66
50.	71	72	67
51.	72	73	68
52.	73	74	69
53.	74	75	70
54.	75	76	71
55.	76	77	72
56.	77	78	73
57.	78	79	74
58.	79	80	75
59.	80	81	76
60.	81	82	77
61.	82	83	78
62.	83	84	79
63.	84	85	80
64.	85	86	81
65.	86	87	82
66.	87	88	83
67.	88	89	84
68.	89	90	85
69.	90	91	86
70.	91	92	87
71.	92	93	88
72.	93	94	89
73.	94	95	90
74.	95	96	91
75.	96	97	92
76.	97	98	93
77.	98	99	94
78.	99	100	95

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 24) Tabel 3.3

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun Lari 40 Meter _Gantung Siku tekuk _Baring duduk 30 detik _Loncat Tegak _Lari 600 meter _Nilai

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Simbol
1.	22	25	18
2.	23	24	19
3.	24	25	20
4.	25	26	21
5.	26	27	22
6.	27	28	23
7.	28	29	24
8.	29	30	25
9.	30	31	26
10.	31	32	27
11.	32	33	28
12.	33	34	29
13.	34	35	30
14.	35	36	31
15.	36	37	32
16.	37	38	33
17.	38	39	34
18.	39	40	35
19.	40	41	36
20.	41	42	37
21.	42	43	38
22.	43	44	39
23.	44	45	40
24.	45	46	41
25.	46	47	42
26.	47	48	43
27.	48	49	44
28.	49	50	45
29.	50	51	46
30.	51	52	47
31.	52	53	48
32.	53	54	49
33.	54	55	50
34.	55	56	51
35.	56	57	52
36.	57	58	53
37.	58	59	54
38.	59	60	55
39.	60	61	56
40.	61	62	57
41.	62	63	58
42.	63	64	59
43.	64	65	60
44.	65	66	61
45.	66	67	62
46.	67	68	63
47.	68	69	64
48.	69	70	65
49.	70	71	66
50.	71	72	67
51.	72	73	68
52.	73	74	69
53.	74	75	70
54.	75	76	71
55.	76	77	72
56.	77	78	73
57.	78	79	74
58.	79	80	75
59.	80	81	76
60.	81	82	77
61.	82	83	78
62.	83	84	79
63.	84	85	80
64.	85	86	81
65.	86	87	82
66.	87	88	83
67.	88	89	84
68.	89	90	85
69.	90	91	86
70.	91	92	87
71.	92	93	88
72.	93	94	89
73.	94	95	90
74.	95	96	91
75.	96	97	92
76.	97	98	93
77.	98	99	94
78.	99	100	95

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 24). Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No. _Jumlah Nilai _Klasifikasi _Simbol _1. 2. 3. 4. 5.

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Simbol
1.	22	25	18
2.	23	24	19
3.	24	25	20
4.	25	26	21
5.	26	27	22
6.	27	28	23
7.	28	29	24
8.	29	30	25
9.	30	31	26
10.	31	32	27
11.	32	33	28
12.	33	34	29
13.	34	35	30
14.	35	36	31
15.	36	37	32
16.	37	38	33
17.	38	39	34
18.	39	40	35
19.	40	41	36
20.	41	42	37
21.	42	43	38
22.	43	44	39
23.	44	45	40
24.	45	46	41
25.	46	47	42
26.	47	48	43
27.	48	49	44
28.	49	50	45
29.	50	51	46
30.	51	52	47
31.	52	53	48
32.	53	54	49
33.	54	55	50
34.	55	56	51
35.	56	57	52
36.	57	58	53
37.	58	59	54
38.	59	60	55
39.	60	61	56
40.	61	62	57
41.	62	63	58
42.	63	64	59
43.	64	65	60
44.	65	66	61
45.	66	67	62
46.	67	68	63
47.	68	69	64
48.	69	70	65
49.	70	71	66
50.	71	72	67
51.	72	73	68
52.	73	74	69
53.	74	75	70
54.	75	76	71
55.	76	77	72
56.	77	78	73
57.	78	79	74
58.	79	80	75
59.	80	81	76
60.	81	82	77
61.	82	83	78
62.	83	84	79
63.	84	85	80
64.	85	86	81
65.	86	87	82
66.	87	88	83
67.	88	89	84
68.	89	90	85
69.	90	91	86
70.	91	92	87
71.	92	93	88
72.	93	94	89
73.	94	95	90
74.	95	96	91
75.	96	97	92
76.	97	98	93
77.	98	99	94
78.	99	100	95

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 25) Teknik Analisis Data Setelah peneliti melakukan penelitian di lapangan dan mengumpulkan data - data, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan analisis data. Analisis data menurut Sugiyono (2010: 335) adalah proses menyusun data secara sistematis, menjabarkan ke dalam suatu unit, melakukan sintesa, menyusun sebuah pola, memilih data yang penting, dan membuat kesimpulan Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional.

Analisis korelasional adalah analisis statistik yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini Suharsimi Arikunto (2006: 270). Penelitian ini menggunakan

rumus korelasi product-moment untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 235-239) ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data yaitu: Memilih atau menyortir data sedemikian rupa sehingga hanya data yang terpakai saja yang tersisa.

Tabulasi termasuk memberikan skor (scoring) terhadap item-item yang perlu diberi skor. Mengolah data yang telah diperoleh sesuai dengan pendekatan penelitian. Teknik analisis data diarahkan pada pengujian hipotesis yang diajukan serta untuk menjawab rumusan masalah. Pada penelitian ini digunakan analisis korelasional. Uji koefisien korelasi dimaksudkan agar dapat menentukan keeratan hubungan dua variabel yang diteliti.

Uji Persyaratan Analisis Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul untuk mengetahui ada tidaknya hubungan penggunaan gadget dengan kebugaran jasmani. Dalam penelitian yang terkumpul berupa angka-angka, penulis menggunakan analisis statistik. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan rumus korelasi product-moment.

Sugiono (2010 : 215) mengatakan untuk menguji hipotesis asosiatif/hubungan antara satu variabel independen dengan satu dependen menggunakan korelasi produk moment. Sebelum melaksanakan hal di atas, diperlukan serangkaian pengujian yaitu: Uji Prasyarat Penelitian Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kedua uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut. Uji Normalitas Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. (Sudjana, 2005: 466).

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program SPSS 23.0 dengan rumus Kolmogorov–Smirnov: Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Uji Homogenitas Uji homogenitas dan uji normalitas dimaksudkan untuk memperhatikan bahwa dua atau lebih kekelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama.

Hasil uji homogenitas yang dilakukan menggunakan One Way Anova dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji Linearitas Uji linearitas

dimaksudkan untuk mengetahui adanya hubungan dalam bentuk garis lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian linearitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 23 melalui Test For Linearity pada taraf signifikansi 0,05.

Kriteria pengujian adalah H_0 diterima apabila nilai signifikansinya $> 0,05$ maka hubungan antara variabel adalah linier atau berbentuk garis lurus, sebaliknya jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau hubungan antara variabel adalah non-linier atau tidak berbentuk garis lurus (Sudarmanto, 2005:135). Pengujian Hipotesis Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan rumus (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient). Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang r .

adapun langkah-langkah mencari (r) menurut Siregar (2017; 336) sebagai berikut : Data Excell di salin ke SPSS 23.0 Kemudian klik pada menu Analyze -Correlate -Bivariate Pada requester yang timbul, isikan variabel yang ingin dilakukan ujian tersebut. Pada petak "Variables:", masukkan variabel kuantitatif yang ingin diuji yaitu (penggunaan gadget) & (kebugaran jasmani) Kemudian tekan klik "okay". Setelah ini analisa korelasi akan dilakukan oleh SPSS 23.0 dan "Output" akan timbul menunjukkan hasil Analisa. Setelah diketahui nilai koefisien korelasinya, kemudian dicari determinasinya ($KD = r^2 \times 100\%$), menggunakan rumus yang dikutip dari Siregar (2017; 338).

Untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi sebagai berikut: Tabel 3.5 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi Interval Koefisien _Tingkat Hubungan _
_0,00 – 0,199 _Sangat Rendah _
_0,20 – 0,399 _Rendah _
_0,40 – 0,599 _Sedang _
_0,60 – 0,799 _Kuat _
_0,80 – 1,000 _Sangat Kuat _
Sumber : Siregar, 2017: 337

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo, Kecamatan Sendang.

Kabupaten Tulungagung data penelitian dilaksanakan pada tanggal Penelitian ini berlangsung pada bulan Februari 2020. Adapun waktu tanggal pengambilan pengambilan data Tes Smartphone Addiction pada tanggal 1 Februari – 3 Februari 2020 Sedangkan dalam pengambilan data Tes data Tes TKJI pada tanggal 4 Februari - 29 Februari 2020. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo, Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung berjumlah 64 siswa.

Deskripsi Hasil Penelitian Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung. Pada penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu tingkat penggunaan gadget (X) dan kebugaran jasmani (Y). Data penelitian masing-masing variable secara rinci diuraikan sebagai berikut : Penggunaan Gadget Berdasarkan hasil penelitian dari 64 siswa diperoleh statistik penelitian untuk penggunaan gadget Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo, Kabupaten Tulungagung, yaitu : Tabel 4.1 Diskripsi Penelitian Penggunaan Gadget SPSS 23 Statistics _Penggunaan Gadget _N_Valid_64 __Missing_0 __Mean_70.4844 __Median_74.0000 __Mode_79.00 __Std. Deviation_11.79183 __Variance_139.047 __Range_49.00 __Minimum_35.00 __Maximum_84.00 __Sum_4511.00 __Sumber : SPSS versi 23.0 Deskripsi hasil penelitian penggunaan gadget disajikan pada tabel berikut; Tabel 4.2 Hasil Penelitian Penggunaan Gadget. No.

_Klasifikasi_Frekuensi_% __1_> 63_Tinggi_54_84,37 __2_42 – 63_Sedang_12_18,75 __3_< 42_Rendah_1_1,56 __Jumlah_64_100 __Sumber : SPSS versi 23.0 Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini; / Gambar 4.1. Histogram Hasil Penelitian Penggunaan Gadget. Kebugaran Jasmani Berdasarkan hasil penelitian dari 64 siswa diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung yaitu; Tabel 4.3

Diskripsi Penelitian Kebugaran Jasmani SPSS 23 Statistics __Kebugaran Jasmani __N_Valid_64 __Missing_0 __Mean_12.4688 __Median_12.5000 __Mode_13.00 __Std. Deviation_5.24622 __Variance_27.523 __Range_18.00 __Minimum_5.00 __Maximum_23.00 __Sum_798.00 __Sumber : SPSS versi 23.0 Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada tabel berikut: Tabel 4.4 Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani No. _Klasifikasi_Frekuensi_% __1_Baik Sekali_5_7,81 __2_Baik_9_14,06 __3_Sedang_5_7,81 __4_Kurang_27_42,19 __5_Kurang Sekali_18_28,13 __Jumlah_64_100 __

Sumber : SPSS versi 23.0

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini: / Gambar 4.2 Histogram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Analisis Data Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi: Uji Normalitas. Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Statistic	Value
Normal Parameters	Mean = 12.4688, Std. Deviation = 5.24622
Most Extreme Differences	Absolute = .163, Positive = .163, Negative = -.161
Kolmogorov-Smirnov Z	1.302
Asymp. Sig. (2-tailed)	.067

Test distribution is Normal. Sumber : SPSS versi 23.0

Hasil uji normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnov dapat disimpulkan dengan membandingkan nilai angka probabilitas atau Asymp. Sig (2-tailed) dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5% dengan pengambilan keputusan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau 5% maka distribusi data adalah tidak normal. Dan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5% maka distribusi data adalah normal. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa Penggunaan Gadget (X) memiliki nilai Asymp.

Sig (2-tailed) sebesar 0,74 > 0,05 dan Tes Kebugaran Jasmani memiliki nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,67 > 0,05, yang berarti data tersebut berdistribusi secara normal. Uji Homogenitas Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas

Statistic	Value
Test of Homogeneity of Variances	Levene Statistic = 1.773
df1	15
df2	46
Sig.	.069

Sumber : SPSS versi 23.0 Hasil uji homogenitas data dengan One Way Anova dapat disimpulkan dengan membandingkan nilai signifikan dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5% dengan pengambilan dasar keputusan, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau 5% maka data tidak mempunyai sebaran secara homogen dan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5% maka data memiliki sebaran secara homogen.

Berdasarkan analisis pada tabel dapat disimpulkan bahwa data variabel mempunyai sebaran secara homogen karena nilai Sig. sebesar 0,069 lebih besar dari 0,05. Uji Linearitas Pengujian linearitas hubungan antara variabel X ke Y dilakukan melalui uji Test for Linearity dan uji Durbin-Watson. Untuk dasar pengambilan keputusan uji Test for Linearity yaitu : Jika nilai Sig. Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05, maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika nilai Sig.

Deviation from Linearity kurang dari 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang linier

antara variabel bebas dengan variabel terikat. Tabel 4.7. Hasil Uji Linearitas Hubungan Fungsional _P_Sig. _Keterangan _X.Y_0,762_0,05_Linier _ _ Sumber : SPSS versi 23.0 Dari tabel 4.7 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,762 lebih besar dari 0,05 (5%), jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan secara linier antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk selanjutnya dengan uji D-W pada tabel 4.8 membuktikan bahwa : Tabel 4.8 Hasil Uji Durbin-Watson (D-W) Model Summaryb _ _Model_R_R Square_Adjusted R Square_Std. Error of the Estimate_Durbin-Watson _1_.487a_.237_.225_10.38084_1.980 _ _Sumber : SPSS versi 23.0 Hasil dari uji D-W sebesar 1,980 lebih besar dari $dl = 1,521$ (dengan $df : 63$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat autokorelasi positif antara variabel X terhadap Y.

Pengujian Hipotesis Hipotesis yang diajukan adalah "Ada hubungan yang negatif antara penggunaan gadget dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung". Hipotesis ini diuji dengan analisis korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi product moment. Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat hubungan yang negatif antara penggunaan gadget dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

H_1 : Ada hubungan yang negatif antara penggunaan gadget dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung. Dasar pengambilan keputusan adalah $(r = -1 = 0 = 1)$ dengan pernyataan yakni : Apabila $r = -1$ korelasi negatif sempurna, artinya terjadi hubungan berlawanan arah antara variabel X dan variabel Y. Jika variabel X naik, maka variabel Y turun. Apabila $r = 1$ korelasi positif sempurna, artinya terjadi hubungan searah antara variabel X dan variabel Y. Jika variabel X naik, maka variabel Y juga naik. Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi sederhana.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini. Tabel 4.9. Koefisien Korelasi Penggunaan Gadget (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) Korelasi _r-hitung _r-tabel _Keterangan _X.Y_-0,487_0,244_Signifikan _ _ Sumber : SPSS versi 23.0 Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi penggunaan gadget terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar -0,487 bernilai negatif, artinya terdapat hubungan dengan korelasi yang bersifat berlawanan arah antara penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat diartikan bahwa apabila penggunaan gadget meningkat, maka kebugaran jasmani akan menurun.

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 64$ diperoleh r tabel sebesar 0,244.

Koefisien korelasi antara $r_{x.y} = -0,487 < r(0.05).(64) = 0,244$. yang berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi "Ada hubungan negatif antara penggunaan gadget dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung., maka H_0 ditolak dan H_1 diterima". Selain itu nilai koefisien korelasi $-0,487$ dapat diartikan mempunyai kekuatan hubungan sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa.

Besarnya penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung diketahui dengan cara nilai $KD = (r^2 \times 100\%) / -0,4872 \times 100\%$. Nilai r^2 sebesar $0,237$ sehingga besarnya sumbangan sebesar $23,7\%$, sedangkan sisanya sebesar $76,3\%$ dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pembahasan Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif (hubungan berlawanan arah) pada penggunaan gadget dengan kebugaran jasmani pada siswa SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

Yang dimaksud terdapat hubungan negatif yaitu dapat diartikan bahwa apabila penggunaan gadget meningkat, maka kebugaran jasmani akan menurun. Menurut (Irianto, 2007: 1). Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan antara lain adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. Tiharyo (2008) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang salah seperti frekuensi penggunaan gadget yang berlebihan, posisi yang tidak benar dan intensitas pencahayaan yang tidak baik, sehingga akan berdampak terhadap penurunan kebugaran jasmani.

Jika penggunaan gadget tersebut bukan untuk menambah ilmu pengetahuan melainkan penggunaan yang tidak tepat seperti mengakses internet, chatting dan bermain game ataupun mengakses media sosial lainnya, akan berakibat penurunan kebugaran jasmani pada anak. Selain itu anak akan kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-harinya karena kondisi fisiknya yang mudah lelah. Menurut Maulida (2013) aktifitas fisik akan berkurang apabila anak sudah menggunakan gadget dikarenakan anak sudah lupa waktu apabila sudah mengoperasikan gadget tersebut. Gadget membawa banyak perubahan dalam pola kehidupan.

Tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan gadget akan mengurangi waktunya untuk beraktifitas fisik. Kurangnya beraktifitas fisik ketika terlalu sering menggunakan gadget berdampak dengan kebugaran jasmani, apalagi anak – anak yang masih dalam proses pertumbuhan Maulida (2013). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani

dalam penggunaan gadget yang salah dan berlebihan akan menimbulkan sikap ketergantungan terhadap gadget.

Sikap ketergantungan inilah yang memberikan efek baik/buruk terhadap kebugaran jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN Kesimpulan Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan ada hubungan yang negatif (hubungan berlawanan arah) antara kebugaran jasmani terhadap penggunaan gadget. Artinya dapat disimpulkan ada hubungan negatif antara penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani pada siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung.

Hal ini dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan sebesar $-0,487 < 0,244$. Implikasi Hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut: Menjadi masukan dan referensi bagi siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung. mengenai data kebugaran jasmani dan penggunaan gadget. Guru dan orang tua akan semakin paham tentang hubungan penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani anak. Sehingga menjadi referensi untuk guru dan orang tua agar selalu memperhatikan penggunaan gadget terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa.

Keterbatasan Penelitian Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, yaitu: Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis tiap responden saat melakukan tes. Peneliti tidak dapat mengontrol atau memastikan apakah siswa dalam melakukan tes sudah maksimal atau belum. Saran Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut: Bagi siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk mengurangi penggunaan gadget dan menambah aktivitas fisik agar kebugaran jasmaninya lebih baik. Bagi guru penjasorkes dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk mengontrol penggunaan gadget terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa.

Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi penggunaan gadget dan kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA Abdul Alim. 2009. Permainan Mini Tenis untuk pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. JPJI. Vol 6. No. 2. Nov 2009. Hlmn.82 (Online) journal.uny.ac.id, diakses 15 September 2019 AbedaLhafiz Mobarak. 2013. Obstacles face physical education at schools in Al Madenah Al Munawarah - KSA. European Scientific Journal, 9 (13), 284-300. Aqib, Zainal, dkk. 2011. Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SD, SLB, dan TK. Bandung: Yrama Widya Arifin. 2011.

Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta. Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2012. Profile pengguna internet Indonesia 2012. Jakarta: Author. Azwar, S. 2009. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Backer, E. 2010. Using Smartphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience. E-Journal. Australia: University of Balla Barakati, P. D. 2013. Dampak Penggunaan Smartphone dalam Pembelajaran Bahasa Inggris (jurnal).

Universitas Sam Ratulangi Chusna, P.J. 2017. Pengaruh media gadget pada perkembangan karakter anak, Dinamika Penelitian : Media Komunikasi Sosial Keagamaan, 17, 315 - 329 Chusna. O,R. 2017. Pengaruh Penggunaan Gadget Dan Lingkungan Belajar Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas Xi Kompetensi Keahlian Administrasi Perkantoran Smk Muhammadiyah 2 Yogyakarta (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Choo, H.G., dkk. (2010). Pathological Video Gaming Among Singaporean Youth. Annuals Academy of Medicine. Cummiskey, M. 2011. There's an App for That Smartphone Use in Health and Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 82(8), 24-29. Delima, R., N.K.

Arianti., dan B. Pramudyawardani. 2015. Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 sampai 6 Tahun. Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi 1 (1) : 4 – 8. Delima R, Arianti NK & Pramudyawardani B. 2015. Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4-6 Tahun. Jurnal teknik informatika dan sistem informasi Vol.1 No.1 Departemen Pendidikan Nasional. 2011. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Depkes RI. 2009. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Departemen Republik Indonesia. Depdiknas. 2010. Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak. Jakarta: Depdiknas. Faqih, A., & Hartati, S.C.Y .2017.

Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas iv dan v sekolah dasar segugus selatan kecamatan plumpang kabupaten tuban, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 5,385 – 390. Gunawan Sudarmanto. 2005. Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS. Yogyakarta: Graha Ilmu Garini. 2013. "GADGET" positif dan negatif. Diakses dari

<http://belajarsikologi.com/pengertian-interaksi-sosial> pada tanggal 25 Februari 2020 pukul 15.00 WIB. Griffiths, M., Kuss, D.J., Demetrovics, Z. Social Networking Addictions: an Overview of Preliminary Findings; 2014 diakses melalui https://www.researchgate.net/publication/260563460_Social_Networking_Addiction_An_Overview_of_Preliminary_Findings Hadi, Sutrisno. 1991. Metodologi research.

Yogyakarta: Andi Offset. Prasetyo, F.D. 2013. **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa** Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga (Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta Lutfiana, F. G. 2015. Upaya Meningkatkan Partisipasi ..., Fariza Ganif Lutfiana, FKIP UMP, 2015. 8–35. Hadi, Sutrisno. 1991. Statistika Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset. Hartono, Soetanto, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press Husdarta. 2010. Sejarah dan filsafat olahraga. Bandung: Alfabeta.. Ismail Ibnu Abu Bakar Khatab. 2015. Dampak Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motor Educability Para Siswa Sekolah Menengah Atas (Skripsi).

Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia. Khasanah, Umi. 2017. Pengaruh Penggunaan Smartphone Pada Anak Usia 7-9 Tahun Terhadap Keberfungsian Sosial Di Srunggan Karang Tengah Imogiri Bantul (Skripsi). Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Kristiyandaru, Advendi. 2010. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press. Laili U, 2017. Influence Of Gadget On Social Personal Of Early Childhood. Proceeding of Surabaya International Health Conference, Juli 13-14, 2017 Mahardika, I Made Sriundy. 2014. Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press. Marius, P., & Anggoro, S. 2014. Profile Pengguna Internet Indonesia 2014.

Jakarta : APJII **Mulyani Sumantri & Johar** Permana. 2001. Strategi Belajar Mengajar. Bandung:CV. Maulana. Nurdiani, G. Hubungan antara Loneliness dengan Smartphone Addiction. Jakarta: Universitas Mercubuana; 2015 Siregar, Shofiyah. 2017. Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Remaja Rosdakarya Maulida, H. (2013). Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini. Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan 2013. Semarang: FKIP Universitas Negeri Semarang Nasir, A. 2014.

Pengguna Ponsel Pintar: Anak Kota, Muda, Terpelajar Di Unduh Dari <http://ciptamedia.org/>, diakses 10 Februari 2020 Novitasari, W., & Khotimah, N. 2016. Dampak penggunaan Gawai terhadap interaksi **sosial anak usia 5-6 tahun**. Jurnal PAUD Teratai, 5(3), 182-186. Novitasari, W. **2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap**

Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
Nurrachmawati. 2014. Pengaruh sistem operasi mobile android pada anak usia dini.
jurnal pengaruh system operasi mobile android pada anak usia dini. Jurnal Pengaruh
Sistem Operasi Mobile Android Pada Anak Usia Dini. Universitas Hasanuddin. Makasar.
Nursalam. 2013.

Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis : Jakarta : SalembaMedika.
Nursidik. 2011. Karakteristik dan Kebutuhan Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar. Online
at
<http://dgirlss.wordpress.com/karakteristikdan-kebutuhan-pendidikan-anak-usia-sekolah-dasar-oleh-nursidik-kurniawan-a-ma-pd-sd/> [accessed 05/01/19] Oktario. A. 2017.
Hubungan antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Motivasi Berprestasi Pada
Mahasiswa (Skripsi). Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Putri. A.L. 2015. Hubungan
Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Orang Tua dengan Persepsi Kualitas
Komunikasi Interpersonal Antara Orang Tua dan Anak Pada Masa Kanak- Kanak Awal
(Skripsi). Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Prakoso, P. 2013.

Pengaruh penggunaan gadget pada mahasiswa dan hubungannya dengan prestasi
mahasiswa (studi kasus mahasiswa FMIPA UNLAM). Slideshare.net. Diunduh dari
<http://www.slideshare.net/PrasetyoBondan1/laporantahap-akhir-pengaruhpenggunaan-gadget.html>. Rahyubi. 2012. Teori-teori belajar dan aplikasi dalam
pembelajaran motorik. Bandung: Nusa Media. Rahayu, Ega Trisna. 2013. Strategi
Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta. Resti. 2015. Penggunaan
Smartphone Dikalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau
(jurnal).Jom Fisip Vol 2 no.1 Februari 2015 Roji. (2004). Pendidikan Jasmani untuk SMP
kelas I, II dan III. Jakarta: Erlangga. Sudjana, Nana. 2005.

Metode Statistika. Bandung: Tarsito Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta. Sugiyono. 2011 . Metode Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta Sugiyono. 2014. Metodologi Penelitian Bisnis.
Bandung: CV Alfabeta. Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)
Bandung: Alfabeta. Terpelajar. Cipta Media Seluler. Diunduh dari
<http://ciptamedia.org/profil-pengguna-ponsel-pintar-indonesia/> Saifullah, M. 2017.
Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN
Gadingrejo II Pasuruan. Perpustakaan Universitas Airlangga. Sari, P dan Mitsalia A. A.
2016.

Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah di Tkit
Al Mukmin. Jurnal Profesi 13 (2) : 73 – 77. Siregar. Y.S. 2011. Hubungan Antara Intensitas
Pemakaian Handphon dengan motivasi Belajar Siswa Remaja (Skripsi). Yogyakarta:

Universitas Sanata Dharma Sulistiono, Agus Amin. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 20 : hal 224. Supratiknya. 2014. *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. Saryati. 2014. Karakteristik **Peserta Didik di Sekolah** Dasar. Diunduh dari <http://eprints.umm.ac.id/38852/3/BAB%20II.pdf> Widiawati, I, Sugiman, H & Edy. 2014. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak.

Jakarta: Universitas Budi Luhur. *E-journal Keperawatan*, 6, 1-6 Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : Rajawal Pers. Widiyanto, M.A. 2013. *Statistika Terapan, Konsep dan Aplikasi SPSS/Lisrel dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo. Wiyani, Ardy. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta : Arruzz Media. V. Wiratna Sujarweni. 2007. "Panduan Mudah Menggunakan SPSS & Contoh Penelitian Bidang Ekonomi", Penerbit Ardana Media, Cetakan Pertama Februari 2007. Xing, C., & Isaacowitz, D. M. 2006. **Pengaruh Penggunaan Gadget Pada** Tumbuh Kembang Anak Usia Dini.

Motivation and Emotion, 30(3), 243–250. Yulianti, Dwi .2010. Bermain Sambil Belajar Sains di Taman Kanak-kanak. Jakarta: PT Indeks Yland J, Guan S, Emauele E, Hale L. Interactive Vs Passive Screen Time And Nighttime Sleep Duration Among School-Aged Children. *Sleep Health*. 2015; 1(3):191-6 (Online) : <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/> diakses 10 September 2019 Yordi Anugrah Pertama. 2015. Dampak Positif dan Negatif dalam Menggunakan Gadget. Diakses dari www.jendelaberita.com/2015/dampak-positif-dan-negatif-dalam-menggunakan-gadget/ pada tanggal 1 Oktober 2019 pukul 10.30 WIB. Yusra, Y. 2017. Ericsson: **Pengguna Smartphone di Indonesia**, diakses 17 Juni 2020 Yuwanto, L. 2010. *Mobile Phone Addict*. Surabaya : Putra Media Nusantara Zolll. C & Enz. S. 2012.

A Questionnaire to Assess Affective and Empathy in Children

LAMPIRAN Lampiran 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia dan Interpretasi Penggunaan Gadget Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penggunaan gadget menggunakan alat ukur yang sudah dilakukan modifikasi dan try out oleh penelitian Nurdiani (2015) dari peneliti Zahrani (2014) berdasarkan aspek addiction dari Griffiths (Terry, Szabo and Griffiths, 2004).

Alat ukur dari peneliti Zahrani (2014) terdiri 30 item Favorable, yang kemudian dilakukan modifikasi dan try out oleh penelitian Nurdiani (2015) menjadi 21 soal, terdiri dari 14 item favorable dan 7 item unfavorable dengan hasil uji reliabilitas nilai alpha cronbach sebesar 0,88. Menggunakan Skala Likert Pertanyaan positif (Favorable) yaitu, Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1 Terdiri Pada Nomer 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 dan Pertanyaan negatif (Unfavorable) yaitu, Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Tidak setuju = 3, Sangat Tidak Setuju = 4 Untuk item (Unfavorable) Terdiri pada nomer 15,16,17,18,19,20,21. Interpretasi hasil yang diperoleh adalah <42: Rendah, 42-63: Sedang, >63: Tinggi.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala smartphone addiction maka semakin tinggi tingkat smartphone addiction subjek dan semakin rendah skor yang diperoleh dari skala smartphone addiction ini maka semakin rendah tingkat smartphone addiction subjek. Tabel 3.1 Smartphone Addiction Variabel Penelitian _Definisi Operasional _Parameter _Alat Ukur _Skala _Skor _Independen Penggunaan Gadget _Ketergantungan anak sekolah terhadap gadget _Salience: soal nomor 1,3,16,17 Mood modification: soal nomor 4,8,18 Tolerance: soal nomor 5,9,12,20 Withdrawal: soal nomor 6,14,15 Conflict: soal nomor 2,10,19 Relapse: soal nomor 7,11,13,21 _Kuesioner smartphone addiction Menggunakan Skala Likert _Ordinal _Pertanyaan positif (Favorable) yaitu: sangat setuju =4, setuju= 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1 Pertanyaan negatif (Unfavorable): sangat setuju =1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4 Skore: <42: Rendah 42 -63: Sedang >63: Tinggi _ _ Sumber : Nurdiani (2015) KUESIONER SMARTPHONE ADDICTON Nama :

..... Kelas : Umur :
.....

Jenis Kelamin : Petunjuk Pengisian Kuesioner :
Berilah tanda checklist (v) pada jawaban yang paling mewakili kondisi saudara dalam menyikapi pernyataan yang diberikan. Satu soal hanya memiliki satu jawaban dan semua jawaban dianggap benar dan jujur, sehingga diharapkan dapat mengisi sesuai dengan keadaan saudara. SS : Bila pernyataan SANGAT SETUJU S : Bila pernyataan SETUJU TS : Bila pernyataan TIDAK SETUJU STS : Bila pernyataan SANGAT TIDAK SETUJU No.

_Pernyataan _SS _S _TS _STS __1 _Menggunakan handphone, tablet, laptop, dsb adalah hal terpenting bagi saya _____ 2 _Saya jarang ngobrol dengan anggota keluarga karena penggunaan handphone, tablet, laptop,dsb _____ 3 _Saya selalu memeriksa handphone, tablet, laptop,dsb setiap bangun tidur _____ 4 _Saya merasa lebih percaya diri saat menggunakan handphone, tablet, laptop,dsb _____ 5 _Sebelum saya merasa puas berhubungan dengan teman saya (chat/media sosial), saya tidak akan berhenti untuk menggunakannya _____ 6 _Saya merasa gelisah saat tidak memegang handphone, tablet, laptop, dsb _____ 7 _Saya membawa handphone, tablet, laptop,dsb ke toilet, bahkan ketika saya terburu-buru _____ 8 _Saya panik, cemas dan tidak nyaman jika handphone, tablet, laptop, dsb saya tertinggal dirumah dari pada dompet saya yang tertinggal _____ 9 _Saya selalu memeriksa handphone, tablet, laptop, dsb saya agar tidak ketinggalan percakapan antar pengguna media sosial/ group chat _____ 10 _Saya sulit berkonsentrasi dalam pekerjaan atau saat mengerjakan tugas karena penggunaan handphone, tablet, laptop, dsb _____ 11 _Saya selalu gagal saat mencoba mengurangi waktu penggunaan handphone, tablet, laptop, dsb _____ 12 _Tantangan bermain game di handphone, tablet, laptop, dsb membuat saya sulit berhenti menggunakan handphone, tablet, laptop, dsb _____ 13 _Saya sulit mengontrol waktu menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada pada handphone, tablet, laptop, dsb _____ 14 _Sinyal handphone, tablet, laptop, dsb yang jelek membuat saya merasa kesal _____ 15 _Tidak masalah jika saya harus menghentikan penggunaan handphone, tablet, laptop, dsb _____ 16 _Saya menggunakan handphone, tablet, laptop, dsb seperlunya, tidak terus menerus _____ 17 _Saya sering menunda untuk membuka handphone, tablet, laptop, dsb ketika ada notifikasi yang masuk _____ 18 _Hidup saya lebih tenang dan tentram tanpa handphone, tablet, laptop, dsb _____ 19 _Saya lebih senang curhat dengan teman secara langsung dari pada melalui handphone, tablet, laptop, dsb _____ 20 _Ketika memiliki waktu luang, saya berbincang bincang dengan anggota keluarga _____ 21 _Saya selalu tidur tanpa membawa handphone, tablet, laptop, dsb disamping saya _____

Tabel 3.2 **Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk** Putra Umur 10- 12 Tahun Lari 40 Meter _Gantung siku tekuk _Baring duduk 30 detik _Loncat Tegak _Lari 600 meter _Nilai __s.d - 6.3" _51" ke atas _23 ke atas _46 ke atas _s.d - 2'09" _5 _6.4"- 6.9" _31" - 50" _18 - 22 _38 - 45 _2'10" - 2'30" _4 _7.0"- 7.7" _15" - 30" _12 - 17 _31 - 37 _2'31" - 2'45" _3 _7.8"- 8.8" _5" - 14" _4 - 11 _24 - 30 _2'46" - 3'44" _2 _8.9"- dst _4" - dst _0 - 3 _23 - dst _3'45" - dst _1 _Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional **Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani** Jakarta (2010: 24) Tabel 3.3

Nilai **Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk** Putri Umur 10-12 Tahun Lari 40 Meter _Gantung siku tekuk _Baring duduk 30 detik _Loncat Tegak _Lari 600 meter _Nilai __s.d - 6.7" _40" ke atas _20 ke atas _42 ke atas _s.d - 2'32" _5 _6.8" - 7.5" _20" - 39" _14 - 19 _34 - 41 _2'33" - 2'54" _4 _7.6" - 8.3" _8" - 19" _7 - 13 _28 - 23 _2'55" - 3'28" _3 _8.4"

– 9.6" _2" – 7" _2 – 6 _21 – 27 _3'29" – 4'22" _2 _9.7" – dst _0" – 1" _0 – 1 _20 – dst _4'23" – dst _1 _ Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 24) Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia No. _Jumlah Nilai _Klasifikasi _Simbol _1. 2. 3. 4. 5.

_22 – 25 18 – 21 14 – 17 10 – 13 5 – 9 _Baik Sekali Baik Sedang Kurang Kurang Sekali (BS) (B) (S) (K) (KS) _ Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010: 25) Tabel 4.1 Hasil Penelitian Penggunaan Gadget No. _Klasifikasi _Frekuensi % _1 _> 63 _Tinggi _54 _84,37 _2 _42 – 63 _Sedang _8 _12,05 _3 _< 42 _Rendah _2 _3,13 _Jumlah _64 _100 _ Lampiran 2. Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia FORMULIR NORMA KESEGERAN JASMANI INDONESIA Petugas Tes, / Lampiran 3. Data Penelitian / Lampiran 4. Statistik Penelitian a.

Penggunaan Gadget FREQUENCIES VARIABLES=TOTAL /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE /ORDER=ANALYSIS. Statistics _Penggunaan Gadget _N _Valid _64 _ _Missing _0 _ _Mean _70.4844 _ _Median _74.0000 _ _Mode _79.00 _ _Std. Deviation _11.79183 _ _Variance _139.047 _ _Range _49.00 _ _Minimum _35.00 _ _Maximum _84.00 _ _Sum _4511.00 _ b. Kebugaran Jasmani FREQUENCIES VARIABLES=Total /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE /ORDER=ANALYSIS. Frequencies Statistics _Kebugaran Jasmani _N _Valid _64 _ _Missing _0 _ _Mean _12.4688 _ _Median _12.5000 _ _Mode _13.00 _ _Std. Deviation _5.24622 _ _Variance _27.523 _ _Range _18.00 _ _Minimum _5.00 _ _Maximum _23.00 _ _Sum _798.00 _ Lampiran 5. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test _Tingkat_kebugaran_jasmani _Penggunaan_gadget _N _64 _64 _ _Normal Parametersa _Mean _12.4688 _70.4844 _ _Std. Deviation _5.24622 _11.79183 _ _Most Extreme Differences _Absolute _163 _161 _ _Positive _163 _126 _ _Negative _-.081 _-.161 _ _Kolmogorov-Smirnov Z _1.302 _1.284 _ _Asymp. Sig. (2-tailed) _067 _074 _ _Test distribution is Normal. Sumber : SPSS versi 23.0 _ Lampiran 6.

Uji Linearitas ANOVA Table _Sum of Squares _df _Mean Square _F _Sig. _Penggunaan_gadget * Tingkat_kebugaran_jasmani _Between Groups _(Combined) _3413.537 _17 _200.796 _1.728 _072 _ _Linearity _2078.749 _1 _2078.749 _17.885 _000 _ _Deviation from Linearity _1334.788 _16 _83.424 _718 _762 _ _Within Groups _5346.447 _46 _116.227 _ _Total _8759.984 _63 _ _Model Summaryb _Model _R _R Square _Adjusted R Square _Std. Error of the Estimate _Durbin-Watson _1 _487a _237 _225 _10.38084 _1.980 _ _ANOVAb _Model _Sum of Squares _df _Mean Square _F _Sig. _1 _Regression _2078.749 _1 _2078.749 _19.290 _000a _ _Residual _6681.235 _62 _107.762 _ _Total _8759.984 _63 _ _Lampiran 7. Uji Homogenitas _Test of Homogeneity of Variances _X_ke_Y _ _Levene Statistic _df1

_df2_Sig. _1.773_15_46_069_Sumber : SPSS versi 23.0 _ Lampiran 8.

Uji korelasi Correlations _Tingkat_kebugaran_jasmani_Penggunaan_gadget _
_Tingkat_kebugaran_jasmani_Pearson Correlation_1_-.487**_Sig. (2-tailed)_.000_
_N_64_64_Penggunaan_gadget_Pearson Correlation_-.487**_1_Sig. (2-tailed)
_000_N_64_64_**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). _

Lampiran 9. Uji Determinasi Model Summary _Model_R_R Square_Adjusted R Square
_Std. Error of the Estimate _1_.487a_.237_.225_4.61846_a. Predictors: (Constant), x

_ Lampiran 10. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian No_Nama_Jabatan_Peranan_
_1_Rizal Yuaviki_Mahasiswa UN PGRI Kediri_Peneliti dan Koor. Lap. _2_Basuki, S.Pd
_Guru SDN 2 Kedoyo_Pencatat Hasil _3_Suwoko, S.Pd_Guru SDN 2 Kedoyo_Pencatat
Hasil _ Lampiran 11. Surat Pengantar/Ijin Penelitian / Surat Keterangan Kepala Sekolah
/ Surat Keterangan / Surat Cek Plagiasi / Lampiran 12. Gambar Pelaksanaan Tes
Kesegaran Jasmani Gambar 1.

Persiapan sebelum pelaksanaan tes Gambar 2. Pemanasan Sebelum Pelaksanan Tes /
Gambar 3. Tes Lari 40 m / Gambar 4. Tes Baring Duduk Gambar 5. Tes Loncat Tegak /
Gambar 6. **Tes Gantung Siku Tekuk** / Gambar 7. Tes Lari Jauh Lampiran 13. Tabel r/

INTERNET SOURCES:

<1% -

<https://docobook.com/implementasi-kurikulum-2013-pada-sekolah-berbasis-ipitek-dan.html>

<1% - https://repository.usd.ac.id/30893/2/144114013_full.pdf

<1% -

<http://digilib.unila.ac.id/47232/6/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>

<1% -

http://library.walisongo.ac.id/digilib/files/disk1/83/jtptiain-gdl-arifmiftah-4127-1-3103068_-p.pdf

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33528205.pdf>

<1% -

<https://sahdathidayat.blogspot.com/2015/12/karya-tulis-tentang-dampak-penggunaan.html>

<1% -

https://makalahperkembanganteknologii.blogspot.com/2012/12/makalah-tentang-perkembangan-teknologi_16.html

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/331381683_ANALISIS_DAMPAK_PENGGUNAA N_GADGET_SMARTPHONE_TERHADAP_KEPRIBADIAN_DAN_KARAKTER_KEKAR_PESERTA

_DIDIK_DI_SMA_NEGERI_9_MALANG

<1% -

<https://libsman17plg.files.wordpress.com/2019/02/dampak-perilaku-ketergantungan-gadget-terhadap-kemalasan-belajar-siswa-kelas-x-sma-plus-negeri-17-palembang.pdf>

<1% -

<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/download/3735/917>

<1% -

<https://fuadefendi3.blogspot.com/2014/01/pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/381580099/DM-Id-Archives>

<1% - <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/PE/article/download/2697/pdf>

<1% -

<https://imokta.wordpress.com/2015/11/30/proposal-penelitian-tentang-pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan-akademik-motorik-dan-emosional-siswa-kelas-6-sekolah-dasar-di-kota-tangerang-pusat/>

<1% - <https://teknorus.com/3-pilihan-tablet-terbaik-di-bawah-rp-3-juta/>

<1% - <https://blogs.itb.ac.id/djadja/category/anak/page/3/>

<1% - <https://di-am.blogspot.com/2013/09/makalah-peran-pendidikan.html>

<1% - http://repositori.uin-alauddin.ac.id/6825/1/Husnul%20Awaliyah_opt.pdf

<1% -

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196005181987032-OOM_ROMAH/Hakikat_Pendidikan_Jasmani.pdf

<1% - <https://gootoez.blogspot.com/2012/02/>

<1% -

<https://www.anekamakalah.com/2019/08/makalah-permainan-untuk-anak-sebagai.html>

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/27751/1/6301409131.pdf>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/33512082.pdf>

<1% - <https://core.ac.uk/display/33512488>

<1% -

<https://mudah-bahasaindonesia.blogspot.com/2015/10/ccontoh-kalimat-menggunakan-kata-sehingga.html>

<1% - <https://perkembanganteknologiterhadapanak.blogspot.com/>

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0554.pdf

<1% -

<https://awibowo7.blogspot.com/2012/11/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji.html>

<1% -

<https://magisterolahragaunlam.blogspot.com/2016/04/pengukuran-kebugaran-jasmani-anak-usia.html>

<1% -

<https://andriew.blogspot.com/2011/04/pembelajaran-drama-pada-siswa-kelas-xi.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/22737535/Pandangan-Mengenai-Profesi-Guru>
<1% - https://sdn2keusik.blogspot.com/2012/05/blog-post_11.html
<1% - <http://repository.unair.ac.id/view/subjects/RA421-790=2E95.html>
<1% - <https://zombiedoc.com/seminar-nasional-pendidikan-dasar-2018.html>
<1% -
<https://lppmunigresblog.files.wordpress.com/2016/05/cahaya-kampus-jurnal-volume-13-no-2-2015-desember.doc>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/302926475/Bab-i-V-Daftar-Pustaka-2>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/37807/5/BAB%20II.pdf>
<1% - <http://jurnal.utu.ac.id/jsource/article/download/1396/1085>
<1% - <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/download/26/24>
<1% - <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jp2sd/article/download/4821/4955>
<1% - <https://bacabse.blogspot.com/2010/02/smk-10-teknik-grafikabowo-html.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/118759430/ac-nielsen>
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/9643/120/BAB%20II.pdf>
<1% - <https://tiarawatimj.wordpress.com/>
<1% - <http://journals.itb.ac.id/index.php/sostek/article/viewFile/1472/1045>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/328275871/Analisis-Jurnal-Psikologi-Komunikasi>
<1% - https://issuu.com/inilahkoran2/docs/12_des_13
<1% - https://issuu.com/suamedianasional/docs/suara_media_nasional_edisi_163
<1% - <https://www.scribd.com/document/375421626/BAB-I-Sd-3-Rahmah-Terbaru>
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/63208/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
<1% - <https://www.justsamorris.com/feeds/posts/default>
<1% - <http://fatkhan.web.id/pengertian-gadget-smartphone/>
<1% - <https://ropekgaul.blogspot.com/2018/02/makalah-pengaruh-gadget.html>
<1% - <https://mynewsblogyulii.blogspot.com/>
<1% - <https://dyahayusavitri11.wordpress.com/>
<1% - <https://miftah1993.blogspot.com/>
<1% - <https://www.yuksinau.id/kebugaran-jasmani-pengertian-unsur-manfaat/>
<1% - <http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/download/140/130>
<1% - <https://putrawansyahh.blogspot.com/>
<1% -
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/194607181985111-BASTIN_US_N_MATJAN/BAHAN_AJAR_UTAMA/BAHAN_AJAR_2.pdf
<1% -
<http://digilib.unila.ac.id/7709/5/3.%20BAB%20II%20TINJAUAN%20PUSTAKAprint.pdf>
<1% -
<https://stay-control.xyz/2018/06/latihan-keseimbangan-cara-melakukanxu6-1346jmtr0.html>

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/42065/3/jiptumpp-gdl-musdalifah-49060-3-babii.pdf>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/ozlxw1gz-sumbangan-koordinasi-mata-tangan-kekuatan-otot-perut-dan-fleksibilitas-sendi-bahu-dan-pergelangan-tangan-terhadap-hasil-fly-ing-shot-dalam-permainan-bola-tangan.html>

<1% - <https://armadani-two.blogspot.com/>

<1% - <https://pt.scribd.com/doc/307645620/Proposal-Seminar-PENJASKESREK>

<1% - <https://summer-absolutely.icu/2013/05/latihan-kekuatannhfbk3889uq0n.html>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/oy8p182z-perbandingan-latihan-peregangan-latihan-peregangan-dinamis-fleksibilitas-kotabumi.html>

<1% -

<https://muskulofirst-vita.blogspot.com/2013/04/pengaruh-senam-aerobik-intensitas.html>

<1% - <https://olahraga-sukses.blogspot.com/2013/02/kelenturan-olahraga.html>

<1% -

<https://rolaangga.blogspot.com/2016/09/penjaskesrek-kelas-3a-senam-aerobik.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/95546423/80219079-an-Program-Latihan-Kebugaran-Jasmani-Berupa-Latihan-Fisik-Untuk-Meningkatkan-v02>

<1% - <https://www.ublikpendidikan.com/aspek-kebugaran-jasmani/>

<1% - <http://tantri.weblog.esaunggul.ac.id/category/uncategorized/>

<1% -

<http://eprints.ummi.ac.id/458/3/Hal.%20190-193%20%28Muhammad%20Sopyan%29.pdf>

<1% - https://menzour.blogspot.com/2019_08_16_archive.html

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/42437/3/BAB%20II.pdf>

<1% -

<https://anggunlestari51.blogspot.com/2016/03/pengertian-tujuan-ruang-lingkup-dan.html>

<1% -

https://lahandata.blogspot.com/2015/12/skripsi-penjasorkes-terbaru-tentang_3.html

<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/category/psikologi/>

<1% - <https://docobook.com/pengaruh-latihan-lari-15-menit-terhadap.html>

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/2bd106e7d333fe503046f80a485a0b5a.pdf

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/174578676/Pusat-Kebugaran-Jasmani-Dan-Rekreasi-Menyusun-Rangkaian-Tes-Yang-Diberi-Nama-Tes-Kebugaran-Jasmani-Indonesia>

<1% - <https://pecintahockey.blogspot.com/2012/06/v-behaviorurldefaultvmlo.html>
<1% - <https://arfpwr23pansa.blogspot.com/>
<1% - <https://agroedupolitan.blogspot.com/2018/05/makalah-kebugaran-jasmani.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/79412646/MODUL-III>
1% - <https://www.scribd.com/document/360813821/40-13-222-2-10-20170609>
1% -
<http://koranbogor.com/berita/kampus-kita/dampak-negatif-gadget-bagi-anak-sekolah-dasar/>
<1% - http://digilib.uinsby.ac.id/22271/1/Ilvin%20Zahrotul%20Wardah_B772130070.pdf
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/324893216_KAJIAN_ASIMILASI_BUDAYA_PAD_A_SANDAL_DAN_TAS_WANITA_CINA_PERANAKAN
1% - http://repository.upi.edu/24694/4/TA_JKR_1302179_Chapter1.pdf
<1% - <https://konsultaskripsi.com/tag/konsultasi-skripsi/page/24/>
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/64097/3/BAB%20I.pdf>
<1% -
<https://materisoalpribadiku.blogspot.com/2013/06/makalah-kapita-seleta-pendidikan.html>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/5725/>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/5939/>
<1% -
<https://bangsoal.adriyan.id/2020/02/37-soal-soal-tes-cpns-tkp-bekerja-sama.html>
<1% -
<https://duniadikdas.blogspot.com/2017/01/karakteristik-anak-dan-ciri-khas-usia-sd.html>
<1% -
<https://nordiananatasyacom.blogspot.com/2016/10/tujuan-pembelajaran-ipa-di-sd.html>
<1% -
<https://muhtarasngari.blogspot.com/2015/11/mengenal-ciri-ciri-anak-luar-biasa-dan.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/261460718/tugas>
<1% -
https://www.researchgate.net/profile/Erick_Burhaein/publication/322821732_Aktivitas_Fisik_Olahraga_untuk_Pertumbuhan_dan_Perkembangan_Siswa_SD/links/5a71a3340f7e9ba2e1cbbaa2/Aktivitas-Fisik-Olahraga-untuk-Pertumbuhan-dan-Perkembangan-Siswa-SD.pdf
<1% - <https://sdit-buah-hati.blogspot.com/2013/>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/qogkd27z-prosiding-seminar-paud-2018-repository-universitas-ahmad-dahlan.html>
<1% -

<https://thedevilarea.blogspot.com/2010/06/perkembangan-anak-usia-sekolah-dasar.html>

<1% - <https://id.123dok.com/document/zgre1r6q-revisi-skripsi-september-fix.html>

<1% -

<https://sayangianak.com/orang-tua-ingin-memastikan-anaknya-aman-dan-terjamin-tapi-jangan-over-protektif-ini-efek-negatif-over-protektif-terhadap-anak/>

<1% -

<https://mardoto.com/2011/03/22/peranan-pengaruh-teknologi-komunikasi-informasi-pada-gerakan-demokratisasi-kehidupan-bermasyarakat-berbangsa-bernegara/>

<1% - <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/issue/view/8>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/323579089_Faktor_Risiko_yang_Berhubungan_dengan_Kejadian_Anemia_pada_Remaja_Putri

<1% - <https://issuu.com/mp-post/docs/mp1012>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/oz1r733q-peningkatan-aspek-kebugaran-jasmani-melalui-latihan-kelincahan-shuttle-run-zigzag-run-dan-bumerang-pada-siswa-kelas-v-sdn-2-sawah-brebes-tanjung-karang-timur.html>

<1% -

https://www.kompasiana.com/etri_asih/550042448133110b1afa7358/pertumbuhan-perkembangan-dan-faktor-yang-mempengaruhi

<1% - <https://idoc.pub/documents/pjok-sd-kkjpdf-3no09q88qynd>

<1% - https://issuu.com/suamedianasional/docs/suara_media_nasional_edisi_174

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/3841/8/Bab%203.pdf>

<1% - <https://pt.scribd.com/doc/133527092/BAB-1-7-Dan-Lampiran>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30185/4/BAB%20III.pdf>

<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1560/7/11520066_Bab_3.pdf

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30286/4/BAB%20III%20%28Revisi%29%20Edit.pdf>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30110/6/BAB%20III%20Lanjutan.pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/369768622/Skripsi-Rosi-Setelah-Sidang-Fix>

<1% - https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408028_bab2.pdf

<1% -

<https://afidburhanuddin.wordpress.com/2017/09/15/latihan-soal-populasi-dan-sampel/>

<1% - <http://eprints.rclis.org/29798/3/BAB%20III%20SKRIPSI%20ISMA.pdf>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/y60506gy-pendekatan-penelitian-meaningful-instructional-kemampuan-pelajaran-pelajaran-repository.html>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/19558/37/Bab%203.pdf>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/332809056_SOCIAL_MEDIA_ENGAGEMENT_SE

BAGAI MEDIATOR ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/39502dbcded32030036c45a53380c114.pdf

<1% -

https://repository.ung.ac.id/get/simlit_res/1/673/PHYSICAL-FITNESS-STUDENTS-10-12-YEARS-GORONTALO-CITY.pdf

<1% - <https://www.scribd.com/document/338325650/Skripsi-Nurul-Akbar>

<1% -

http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Vol._V_No._7_April_2007/Pengaruh_Latihan_Lari_Di_Tempat_Diiringi_Irama_Musik_Terhadap_Peningkatan_Kesegaran_Jasmani_Siswa_Kelas_V_SDN_Warungketan_Sumedang.pdf

<1% - http://repository.upi.edu/28827/6/S_JKR_1301723_Chapter3.pdf

<1% - <https://rismayadiyadi.blogspot.com/2010/06/babi-pendahuluan.html>

<1% - <https://www.slideshare.net/yogaarianto1042/makalah-tkji-smp>

<1% - <https://www.scribd.com/document/362752079/Olahraga>

<1% - http://a-research.upi.edu/operator/upload/t_por_0809363_chapter3.pdf

<1% - https://smkmaarif1smk.blogspot.com/2014/01/materi-penjas-kelas-x_18.html

<1% -

<https://pt.scribd.com/doc/25055970/Hubungan-Tingkat-Kesegaran-Jasmani-Dan-Minat-Terhadap>

<1% - <https://krisnafitriyanto.blogspot.com/2012/02/bab-3.html>

<1% - http://repository.upi.edu/1776/6/S_KOR_0802818_CHAPTER3.pdf

<1% - <https://boedy13.blogspot.com/>

<1% - <https://edoc.pub/kebugaran-jasmani-4-pdf-free.html>

<1% - <https://es.scribd.com/doc/45741655/Skripsi-Pendidikan-156>

<1% - <https://www.slideshare.net/panuci/teskebugaranjasmani>

<1% - http://eprints.ums.ac.id/28551/33/naskah_publicasi.pdf

<1% - <http://digilib.unila.ac.id/1051/9/BAB%20III.pdf>

<1% - http://repository.upi.edu/190/6/S_TE_0808993_CHAPTER3.pdf

<1% -

<https://www.skripsibisa.com/2019/04/langkah-langkah-analisis-data-penelitian.html>

<1% - http://repository.upi.edu/29197/7/S_PEK_1002233_Chapter3.pdf

<1% - [http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_a0551_0605560_chapter4\(1\).pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_a0551_0605560_chapter4(1).pdf)

<1% -

<https://id.123dok.com/document/8yd517eq-tingkat-keterampilan-kecamatan-paguyangan-kabupaten-brebes-tahun-pelajaran.html>

<1% - <https://rufiismada.files.wordpress.com/2012/02/korelasi.pdf>

<1% - <https://ejurnal.poltekpos.ac.id/index.php/akuntansi/article/download/612/453/>

<1% - <https://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal/article/download/849/724>
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/5637/15/BAB%20III.pdf>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/308735359/Uji-Normalitas>
<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1241/7/11410142_Bab_3.pdf
<1% - <https://www.slideshare.net/ZUKISUDIANA/statistik-uji-normalitas>
<1% -
<https://www.konsistensi.com/2015/03/uji-analisis-one-way-anova-dengan-spss.html>
<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/773/7/10410186%20Bab%203.pdf>
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/4382/7/Bab%204.pdf>
<1% - <http://jonathansarwono.info/korelasi/korelasi.htm>
<1% -
<http://jurnalakuntansi.petra.ac.id/index.php/jurnal-teknik-sipil/article/view/19819/19040>
<1% - http://repository.upi.edu/9044/4/s_ktp_0803156_chapter3.pdf
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/4zpnle4y-analisis-hubungan-likuiditas-dengan-rentabilitas-pada-pt-indofood-sukses-makmur-tbk.html>
<1% -
[https://id.123dok.com/document/zlepk4gq-model-penyelesaian-konflik-nelayan-berbas is-kearifan-lokal-sebagai-modal-sosial-di-kecamatan-lekok-kabupaten-pasuruan-skripsi.html](https://id.123dok.com/document/zlepk4gq-model-penyelesaian-konflik-nelayan-berbas-is-kearifan-lokal-sebagai-modal-sosial-di-kecamatan-lekok-kabupaten-pasuruan-skripsi.html)
<1% - <http://library.um.ac.id/ptk/index.php?mod=detail&id=75741>
<1% - <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/7384/1/Prosiding-SMAI-2018.pdf>
<1% -
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/42954/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/15220/7/Bab%204.pdf>
<1% -
http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/f4f8fc8f134cdfb7278332efc7a13d88.pdf
<1% -
https://generasi46.blogspot.com/2017/08/penggunaan-analisis-regresi-linear_28.html
<1% - <https://tatangmanguny.wordpress.com/2010/03/20/signifikansi-hasil-penelitian/>
<1% - <https://www.slideshare.net/ghavinomum/anova-linda-makalah>
<1% -
<https://www.spssindonesia.com/2014/02/uji-linearitas-dengan-program-spss.html>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/13.1.01.09.0251.pdf
<1% - <https://id.scribd.com/doc/307303763/Skrip-Si>
<1% -
<https://id.123dok.com/document/zgl87x7q-pengaruh-kualitas-pelayanan-dan-kepuasan-pelanggan-terhadap-loyalitas-pelanggan-pada-cv-sinar-surya-palembang.html>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/zlegjm6q-analisis-pengaruh-iklan-kualitas-produk-kualitas-pelayanan-dan-lokasi-terhadap-keputusan-nasabah-menabung-di-pt-bprs-dana-mulia-surakarta-test-repository.html>

<1% - <https://www.spsstatistik.com/rumus-korelasi-product-moment/>

<1% -

<https://datakampussaya.blogspot.com/2014/03/hubungan-antar-variabel-teknik-analisis.html>

<1% - <http://repository.unib.ac.id/8211/1/IV,V,LAMP,I-14-tia-FE.pdf>

<1% - <https://docobook.com/pengaruh-likuiditas-dan-leverage-terhadap-yield.html>

<1% - <https://wawanagungraharja.blogspot.com/2012/05/olahraga-bagi-abk.html>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/q75n14nz-pengaruh-persepsi-nasabah-atas-risiko-kepercayaan-manfaat-dan-kemudahan-penggunaan-terhadap-penggunaan-internet-banking-studi-empiris-pada-nasabah-bank-umum-di-kota-banda-aceh.html>

<1% - <https://r-doc.blogspot.com/2010/02/>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/q025p69y-peningkatan-hasil-belajar-pai-materi-akhlaq-semester-ii-dengan-metode-group-investigation-pada-siswa-kelas-x-akutansi-smk-pgri-2-salatiga-tahun-pelajaran-20172018-skripsi.html>

<1% - <http://karyatulisku.com/2016/05/memahami-penelitian-kuantitatif.html>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/395500042/Intensitas-Penggunaan-Smartphone>

<1% - <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/view/277>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/zpn1wkoy-studi-kasus-evolusi-proyek-perangkat-lunak-open-source-weka.html>

<1% - http://repository.upi.edu/9373/7/t_pd_0706854_bibliography.pdf

<1% -

<https://id.123dok.com/document/4zpx8r4q-pengaruh-keterampilan-metakognisi-motivasi-belajar-belajar-pembelajaran-discovery.html>

<1% - <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/26>

<1% - <http://repository.upi.edu/view/year/2017.html>

<1% - http://repository.upi.edu/15952/4/S_PEA_1002945_Bibliography.pdf

<1% - <http://digilib.uin-suka.ac.id/view/year/2016.type.html>

<1% - <http://repository.wima.ac.id/2254/7/LAMPIRAN.pdf>

<1% - <https://ekibussines.blogspot.com/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/317110784/SKRIPSI-uny>