

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN  
AKTIVITAS FISIK, PERILAKU MENETAP DAN  
KEBUGARAN KARDIORESPIRASI SISWA**

**TESIS**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia



**Oleh:**

**RIKI FAJAR FEBRIANTO**

**1803038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**RIKI FAJAR FEBRIANTO**  
**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN**  
**AKTIVITAS FISIK, PERILAKU MENETAP, DAN**  
**KEBUGARAN KARDIORESPIRASI SISWA**

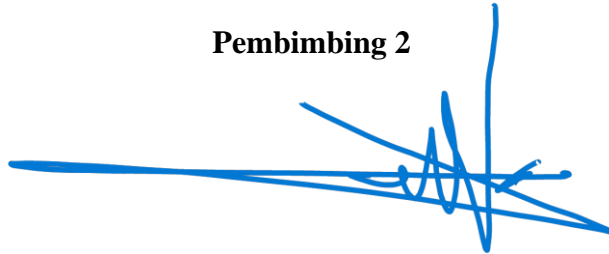
**Disetujui dan disahkan oleh;**

**Pembimbing 1**



**Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd**  
**NIP . 196001191986031002**

**Pembimbing 2**



**Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes. AIFO.**  
**NIP . 196207181988031004**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga**  
**Sekolah Pascasarjana**



**Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd**  
**NIP . 196001191986031002**

**LEMBAR HAK CIPTA**  
**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN**  
**AKTIVITAS FISIK, PERILAKU MENETAP, DAN**  
**KEBUGARAN KARDIORESPIRASI SISWA**

Oleh

Riki Fajar Febrianto

1803038

Sebuah Tesis yang diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Pendidikan Olahraga

© Riki Fajar Febrianto 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap, Dan Kebugaran Kardiorespirasi Siswa**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2022

**Riki Fajar Febrianto**

**NIM. 1803038**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Sholawat serta salam kita panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Tesis berjudul **“Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap, Dan Kebugaran Kardiorespirasi Siswa”** ini merupakan salah satu syarat untuk menempuh ujian sidang guna memperoleh gelar Magister Pendidikan pada program studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya atas semua bantuan yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan tugas akhir ini hingga selesai. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini belum sempurna, baik dari segi materi maupun penyajiannya. Untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan tugas akhir ini.

Terakhir penulis berharap, semoga tugas akhir ini dapat memberikan hal yang bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca dan khususnya bagi penulis juga.

Bandung, Agustus 2022

Penulis

Riki Fajar Febrianto

## **Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap dan Kebugaran Kardiorespirasi Siswa**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik, aktivitas menetap dan kebugaran jasmani siswa. Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini yaitu deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMK Islamic Centre dengan kriteria tertentu yakni memiliki *smartphone*. Sedangkan sampelnya adalah 2 kelas dari OTKP. Instrument yang digunakan adalah *Mobile Phone Dependence Questionnaire* (MPDQ) untuk mengukur penggunaan *smartphone*, dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan perilaku menetap, dan *Multistage Fitness Test* untuk mengukur kebugaran kardiorespirasi. Penelitian dilakukan dengan cara mengetahui intensitas penggunaan *smartphone* siswa selanjutnya dikorelasikan dengan aktivitas fisik, perilaku menetap dan kebugaran kardiorespirasi. Terdapat hubungan negatif signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik siswa SMK Islamic Centre Cirebon dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,281$  dengan signifikansi  $0,018$ . Selanjutnya terdapat hubungan positif signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan perilaku menetap siswa SMK Islamic Centre Cirebon dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $0,332$  dengan signifikansi  $0,005$ , dan hasil yang terakhir terdapat hubungan negatif signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan Kebugaran kardio respirasi siswa SMK Islamic Centre Cirebon dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,251$  dengan signifikansi  $0,037$ .

**Kata Kunci :** *Smartphone*, Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap, Kebugaran Kardiorespirasi

***Relationship of Smartphone Usage with Physical Activity, Sedentary Behavior and Cardiorespiratory Fitness***

**ABSTRACT**

This purpose of this study was determine the relationship between the intensity of smartphone use and physical activity, sedentary activities and students' physical fitness. The method applied in this scientific paper is correlational descriptive. The population in this study was the students of SMK Islamic Center with certain criteria, namely having a smartphone. While the samples were 2 classes from OTKP. The instruments used was the Mobile Phone Dependence Questionnaire (MPDQ) to measure smartphone use, and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to measure physical activity and sedentary behavior, and the Multistage Fitness Test to measure cardiorespiratory fitness. The study was conducted by knowing the intensity *smartphone* and then correlated with physical activity, sedentary behavior and cardiorespiratory fitness. There is a significant negative relationship between smartphone use and physical activity of SMK Islamic Center Cirebon students with a correlation coefficient ( $r$ ) of -0.281 with a significance of 0.018. Furthermore, there is a significant positive relationship between smartphone use and sedentary behavior of SMK Islamic Center Cirebon students with a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.332 with a significance of 0.005, and the last result there is a significant negative relationship between smartphone use and cardio-respiratory fitness of SMK Islamic Center Cirebon students with a coefficient of correlation ( $r$ ) is -0.251 with a significance of 0.037.

**Keywords: Smartphone, Physical Activity, Sedentary Behavior, Cardiorespiration Fitness**

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Struktur Organisasi Penulisan .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 <i>Smartphone</i> .....	7
2.2 Aktivitas Fisik .....	8
2.3 Perilaku Menetap .....	12
2.4 Kebugaran Kardiorespirasi .....	13
2.4.1 Komponen Kebugaran .....	15
2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran .....	16
2.5 Penelitian yang Relevan .....	17
2.6 Kerangka Berfikir .....	18
2.7 Hipotesis Tindakan .....	20
BAB III METODELOGI PENELITIAN .....	22
3.1 Metode Penelitian .....	22
3.2 Desain Penelitian .....	23
3.3 Populasi dan Sampel .....	24
3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2 Sampel .....	24
3.4 Instrumen Penelitian .....	25
3.4.1 Instrumen Penggunaan Smartphone .....	25
3.4.2 Instrumen Aktivitas Fisik dan Perilaku Menetap .....	27
3.4.3 Instrumen Kebugaran Kardiorespirasi .....	30
3.5 Prosedur Penelitian .....	32
3.6 Analisis Data .....	33
3.6.1 Analisis Deskriptif .....	34



3.6.2 Uji Normalitas.....	34
3.6.3 Uji Homogenitas.....	35
3.6.4 Uji Hipotesis.....	35
3.6.5 Uji Korelasi .....	35
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Deskripsi Data.....	37
4.1.1 Deskripsi Data Variabel Penggunaan <i>Smartphone</i> (X).....	38
4.1.2 Deskripsi Data Variabel Aktivitas Fisik (Y1) .....	39
4.1.3 Deskripsi Data Variabel Perilaku Menetap (Y2) .....	40
4.1.4 Deskripsi Data Variabel Kebugaran Kardiorespirasi (Y3) .....	41
4.2 Analisis Data.....	42
4.2.1 Uji Normalitas.....	42
4.2.2 Uji Linearitas.....	43
4.2.3 Uji Hipotesis.....	45
4.2.4 Analisis Korelasi.....	45
4.3 Pembahasan .....	47
4.3.1 Hubungan antara Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Aktivitas Fisik .....	47
4.3.2 Hubungan antara Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Perilaku Menetap .....	50
4.3.3 Hubungan antara Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kebugaran Kardiorespirasi.....	52
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>55</b>
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Implikasi .....	55
5.3 Rekomendasi .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Angket Intensitas penggunaan <i>Smartphone</i> (Sumber: (Toda et al., 2006) .....	26
Tabel 3. 2 Klasifikasi Hasil IPAQ.....	30
Tabel 4. 1 Deskripsi Data.....	37
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi dan Kategorisasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	38
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi dan Kategorisasi Aktivitas Fisik.....	39
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi dan Kategorisasi Perilaku Menetap .....	40
Tabel 4. 5 Uji Normalitas KolmogorovSmirnov .....	43
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas Variabel .....	44
Tabel 4. 7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	46
Tabel 4. 8 Analisis Koefisien Korelasi .....	46
Tabel 4. 9 Korelasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Aktivitas Fisik.....	48
Tabel 4. 10 Korelasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Perilaku Menetap .....	50
Tabel 4. 11 Korelasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kebugaran Kardiorespirasi .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain penelitian Korelasi .....	23
Gambar 3. 2 Lintasan MFT .....	31
Gambar 4. 1 Diagram Kategori Penggunaan Smartphone .....	39
Gambar 4. 2 Diagram Kategori Aktivitas Fisik .....	40
Gambar 4. 3 Diagram Kategori Perilaku Menetap.....	41
Gambar 4. 4 Hasil Pengukuran Multi-Stage Fitness Test.....	42