

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET*
DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA KELAS 5-6
SDN PONDOK CINA 3 DEPOK**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

AYIDA NURSEHA

1603620014

**Skripsi ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas 5-6 SDN Pondok Cina 3 Depok. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 5-6 SDN Pondok Cina 3 Depok yang berjumlah 103 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan rumus slovin dengan *sampling error* 10% diperoleh jumlah sampel 51 siswa, laki laki 26 siswa dan perempuan 25 siswa. Instrumen indeks massa tubuh yaitu timbangan digital dan alat ukur tinggi badan, kemudian intensitas penggunaan *gadget* dengan kuesioner SAS-SV. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*. kesimpulannya bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas 5-6 SDN Pondok Cina 3 Depok dengan koefisien korelasi -0.573 yang berarti sedang dan nilai signifikansi ($p < 0,005$).

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan *Gadget*, Indeks Massa Tubuh





ABSTRACT


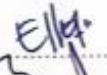


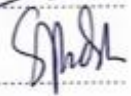
This study aims to find out whether there is a relationship between the intensity of gadget use and body mass index in grade 5-6 students of SDN Pondok Cina 3 Depok. The method used in the study is the correlational method. The population in this study is 103 students in grades 5-6 of SDN Pondok Cina 3 Depok. Sampling using a purposive sampling technique based on the slovin formula with a sampling error of 10% was obtained from a sample of 51 students, 26 male students and 25 female students. Body mass index instruments are digital scales and height measuring devices, then the intensity of gadget use with SAS-SV questionnaires. The data analysis technique to test the hypothesis used the Pearson product moment correlation technique. The conclusion was that there was a relationship between the intensity of gadget use and the body mass index in grades 5-6 of SDN Pondok Cina 3 Depok with a correlation coefficient of -0.573 which means moderate and a significance value ($p < 0.005$).

Keywords: *Intensity of Gadget Use, Body Mass Index*



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I dr. Bazzar Ari Mighra, SP.N NIP. 198504192015041002		16/7 2024
Pembimbing II Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		12/7 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp. KO Subs ALK(K) NIP. 196111142000031001	Ketua		17/7 2024
2. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Sekretaris		19/7 2024
3. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		16/7 2024
4. Dr. Kuswahyudi, S. Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		12/7 2024
5. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032005	Anggota		16/7 2024

Tanggal Lulus : 05 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



(Ayida Nurseha)

No. Reg 1603620014



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ayida Nurseha
NIM : 1603620014
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ayidanurseha324@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH
PADA SISWA KELAS 5-6 SDN PONDOK CINA 3 DEPOK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juli 2024

Penulis

(Ayida Nurseha)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N dan Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd**, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penyusunan skripsi ini, **Pihak SDN Pondok Cina 3 Depok**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang di perlukan, **Ayah Alm Bustami, Ibu Hariroh dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **dan teman – teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu**, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta,

2024

Ayida Nurseha

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SIDANG	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Indeks Massa Tubuh.....	7
a. Pengertian Indeks Massa Tubuh	7
b. Pengukuran IMT dan Klasifikasinya	9
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh	11
2. Hakikat Penggunaan Gadget.....	13
a. Pengertian <i>Gadget</i>	13
b. Dampak Positif dan negatif penggunaan <i>gadget</i>	15
c. Definisi Adiksi.....	18
d. Adiksi <i>Smartphone</i>	19
e. Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	21

B.	Kerangka Berpikir.....	22
C.	Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	24
A.	Tujuan Penelitian.....	24
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
1.	Tempat Penelitian.....	24
2.	Waktu Penelitian	24
C.	Metode Penelitian.....	24
D.	Populasi dan Sampel	26
1.	Populasi.....	26
2.	Sampel	26
E.	Instrumen Penelitian.....	27
1.	Instrumen Variabel Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> (X).....	28
2.	Instrumen Variabel Indeks Massa Tubuh (Y)	30
F.	Teknik Pengumpulan Data	35
1.	Indeks Massa Tubuh	35
2.	Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	36
G.	Teknik Analisis Data	36
1.	Mencari Koefisien Korelasi	36
H.	Hipotesis Statistika.....	38
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A.	Deskripsi Data.....	39
1.	Indeks Massa Tubuh	39
2.	Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	42
B.	Pengujian Hipotesis.....	49
1.	Hubungan Intesitas penggunaan gadget (X) dengan Indeks Massa Tubuh (Y)	49
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	50

1. Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Indeks Massa Tubuh.....	50
---	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Indeks Massa Tubuh Menurut Umur.....	11
Tabel 2.2	Penggunaan Layar yang ideal sesuai usia	21
Tabel 3.1	Indikator Kecanduan <i>Smartphone</i>	28
Tabel 3.2	Kategori Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Umur	31
Tabel 3.3	Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Anak-Laki-Laki	32
Tabel 3.4	Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Anak-Perempuan	33
Tabel 4.1	Deskripsi Data Penelitian	39
Tabel 4.2	Karakteristik Indeks Massa Tubuh Laki-laki	40
Tabel 4.3	Karakteristik Indeks Massa Tubuh Perempuan	40
Tabel 4.4	Data Hasil IMT	40
Tabel 4.5	Hasil Data Kecanduan <i>Gadget</i> Laki-laki	42
Tabel 4.6	Hasil Data Kecanduan <i>Gadget</i> Perempuan	42
Tabel 4.7	Hasil Data Kecanduan <i>Gadget</i>	43
Tabel 4.8	Hasil Data Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	44
Tabel 4.9	Hasil Data Kategori Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> berdasarkan kecanduan <i>Gadget</i>	46
Tabel 4.10	Korelasi antara Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan IMT	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Postur Indeks Masa Tubuh	7
Gambar 2.2	<i>Gadget</i>	13
Gambar 2.3	Anak-anak bermain smartphone	19
Gambar 3.1	Desain Penelitian Korelasional	25
Gambar 3.2	Alat Pengukur Tinggi Badan	30
Gambar 3.3	Alat Pengukur Berat Badan (Timbangan Badan)	30
Gambar 4.1	Grafik Hasil Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas 5-6 SDN Pondok Cina 3 Depok	41

