

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK, INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS
XI SMA N 59 JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

INDRI NURAVICA

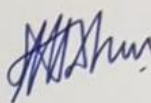
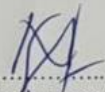
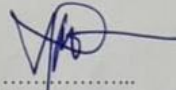
1606824016

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER	
PEMBIMBING I  Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. Tanggal: <u>03 Agustus 2024</u>	PEMBIMBING II  Dr. Mansur Jauhari, M.Si. Tanggal: <u>03 Agustus 2024</u>
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. NIP. 19770128 200501 2 002 (Ketua) 1  (tanda tangan) <u>03 Agustus 2024</u> (tanggal)	
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Dr. Sujarwo, M.Pd. NIP. 19760425 200312 1 001 (Koordinator Prodi) 2  (tanda tangan) <u>03 Agustus 2024</u> (tanggal)	
Nama : Indri Nuravica NIM : 1606824016 Prodi : Magister Pendidikan Jasmani Angkatan : 2024	
1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta	

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung aktivitas fisik, intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta. Penelitian dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik, tingginya penggunaan media sosial, serta menurunnya kualitas tidur yang berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei dan analisis jalur (*path analysis*). Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 80 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) untuk mengukur aktivitas fisik, instrumen Social Media Use Integration Scale (SMUIS) untuk intensitas penggunaan media sosial, instrumen *Adolescents Sleep-Wake Scale (SWAS)* untuk mengukur kualitas tidur, serta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani; (2) intensitas penggunaan media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani; (3) kualitas tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani; (4) aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas tidur; (5) intensitas penggunaan media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas tidur; (6) aktivitas fisik berpengaruh tidak langsung terhadap kebugaran jasmani melalui kualitas tidur; dan (7) intensitas penggunaan media sosial berpengaruh tidak langsung terhadap kebugaran jasmani melalui kualitas tidur. Dengan demikian, kualitas tidur terbukti berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara aktivitas fisik dan penggunaan media sosial dengan kebugaran jasmani siswa.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik, pengendalian penggunaan media sosial, dan perbaikan kualitas tidur perlu menjadi perhatian sekolah, guru PJOK, dan orang tua dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: aktivitas fisik, media sosial, kualitas tidur, kebugaran jasmani, siswa SMA.

ABSTRACT

This study aims to determine the direct and indirect effects of physical activity, intensity of social media use, and sleep quality on physical fitness in grade XI students of SMA Negeri 59 Jakarta. The research is motivated by low levels of physical activity, high use of social media, and decreased sleep quality that have the potential to affect the level of physical fitness of students. This study uses a quantitative method with a survey approach and path analysis. The study population was grade XI students of SMA Negeri 59 Jakarta with a sample of 80 students selected using a simple random sampling technique. The instruments used included the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) questionnaire to measure physical activity, the Social Media Use Integration Scale (SMUIS) instrument for the intensity of social media use, the Adolescents Sleep-Wake Scale (SWAS) instrument to measure sleep quality, and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to measure physical fitness. The results of the study indicate that: (1) physical activity has a positive and significant effect on physical fitness; (2) the intensity of social media use has a negative and significant effect on physical fitness; (3) sleep quality has a positive and significant effect on physical fitness; (4) physical activity has a positive and significant effect on sleep quality; (5) intensity of social media use has a negative and significant effect on sleep quality; (6) physical activity has an indirect effect on physical fitness through sleep quality; and (7) intensity of social media use has an indirect effect on physical fitness through sleep quality. Thus, sleep quality has been shown to act as a mediating variable in the relationship between physical activity and social media use and students' physical fitness. The implications of this study suggest that increasing physical activity, controlling social media use, and improving sleep quality need to be addressed by schools, physical education teachers, and parents in efforts to improve students' physical fitness.

Keywords: *Physical Activity, Intensity of Social Media Use, Sleep Quality, Physical Fitness, High School Students*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Indri Nuravica
NIM : 1601684016
Tempat / Tanggal Lahir : Depok, 01 November 2001
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh Aktivitas Fisik, Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMAN 59 Jakarta” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapa pun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Januari 2026

Yang menyatakan,



A stylized handwritten signature in black ink, representing the author of the statement.

Indri Nuravica
NIM. 1606824016



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : Indri Nuravica
NIM : 1606824016
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : indri.nuravica01@gmail.com

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

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

yang berjudul : Pengaruh Aktivitas Fisik, Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMA N 59 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 12 Agustus 2026

Penulis

Indri Nuravica





KATA PENGANTAR

Alhamdulillah syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan tesis berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik, Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMAN 59 Jakarta”. Tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
2. Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., sebagai dosen pembimbing tesis pertama yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal tesis ini.
3. Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si sebagai dosen pembimbing tesis kedua, yang telah memberikan dukungan, semangat, waktu, motivasi dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam menyelesaikan proposal tesis ini.
4. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Bapak Kepala Sekolah dan Guru PJOK SMAN 59 Jakarta yang telah memberikan izin melakukan observasi dan penelitian untuk mendukung penyusunan dan penyelesaian tesis ini.
8. Teruntuk Orangtua tercinta Bapak Saidih dan Ibu Juriah, yang telah melimpahkan kasih sayang serta tidak hentinya mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan tesis ini.
9. Kakak tersayang saya Rizal Ardiansyah yang telah memberikan dukungan dan

motivasi kepada saya.

10. Mas Bima Afrisundan yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyelesaian tesis ini, serta selalu memotivasi saya, bahwa saya bisa menyelesaikan tesis ini dengan tepat waktu.
11. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri Indri Nuravica yang telah bekerja keras berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar kendali dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyelesaian tesis ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhir kata kepada semua pihak yang telah membantu selesainya tesis ini, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya. Semoga Allah SWT mencatatnya sebagai amal yang baik dan membalasnya lebih baik lagi.

Dengan penuh rasa rendah hati penulis menerima kritikan dan saran yang sifatnya membangun. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat kepada pembacanya. Aamiin.

Jakarta, 13 Juli 2026

Peneliti



Indri Nuravica

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SEMINAR.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1) Kurikulum	7
2) Kebugaran Jasmani.....	18
3) Aktivitas Fisik	35
4) Intensitas Penggunaan Media Sosial	44
5) Kualitas Tidur.....	54
B. Penelitian Yang Relevan.....	61
C. Kerangka Berpikir.....	62
D. Hipotesis Penelitian.....	65
BAB III. METODE PENELITIAN.....	66
A. Tujuan Penelitian	66
B. Tempat dan Waktu Penelitian	66
C. Metode Penelitian	67
D. Populasi dan Sampel	68

E. Teknik Pengumpulan Data.....	69
F. Teknik Analisis Data.....	75
G. Hipotesis.....	77
BAB IV PEMBAHASAN	79
A. Deskripsi Data.....	79
B. Pengujian Analisis Data	82
C. Keterbatasan Penelitian.....	96
BAB V, Kesimpulan, Implikasi dan Saran	98
A. Kesimpulan.....	82
D. Implikasi.....	82
E. Keterbatasan Penelitian	82
Daftar Pustaka	101
Lampiran.....	105



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Norma Lari Cepat TKJL.....	19
Gambar 2.2 Norma Angkat Tubuh	20
Gambar 2.3 Tes Baring Duduk.....	20
Gambar 2.4 Norma Loncat Tegak.....	21
Gambar 2.5 Norma Lari 1000Perempuan/1200 Laki-Laki	21
Gambar 2.6 Norma Kebugaran Jasmani.....	22
Gambar 4.1 Histogram Kebugaran Jasmani.....	70
Gambar 4.2 Histogram Aktivitas Fisik	70
Gambar 4.3 Histogram Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	71
Gambar 4.4 Histogram Kualitas Tidur.....	71



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Validitas.....	69
Tabel 4.2 Uji Validitas Aktivitas Fisik.....	72
Tabel 4.3 Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial	73
Tabel 4.4 Uji Validitas Kualitas Tidur	73
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Aktivitas Fisik.....	74
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial	74
Tabel 4.7 Uji Reliabilitas Kualitas Tidur	74
Tabel 4.8 Uji Normalitas	75
Tabel 4.9 Uji Homogenitas.....	76
Tabel 4.10 Uji Linieritas	77
Tabel 4.11 Koefisien Jalur Model Struktur 1	78

