

**HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN PENURUNAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA SEKOLAH
DI SMP NEGERI 3 RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan*

OLEH

**KHOSSYI NABILAH DAULAY
NIM. 2234061**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

KHOSSYI NABILAH DAULAY
NIM: 2234061

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 30 Juli 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN PENURUNAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA SEKOLAH DI SMP NEGERI 3
RAMBAH**

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : KHOSSYI NABILAH DAULAY
NIM : 2234061
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

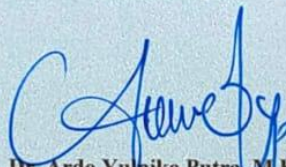
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Lolita Manurizal, M.Pd, AIFO
NIDN: 1002039001

Pembimbing II



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN: 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

KHOSSYI NABILAH DAULAY
NIM: 2234061

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr. Lolita Manurizal, M.Pd, AIFO**
NIDN. 1002039001
Ketua
2. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Sekretaris
3. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Anggota
4. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
5. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NUPTK. 374777678130122
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Khossyi Nabilah Daulay
NIM : 2234061
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Penurunan Aktifitas Fisik Pada Remaja Sekolah Di SMP Negeri 3 Rambah”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 30 Juli 2026
Yang menyatakan,



KHOSSYI NABILAH DAULAY
NIM. 2234061

HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN PENURUNAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA SEKOLAH DI SMP NEGERI 3 RAMBAH

KHOSSYI NABILAH DAULAY

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, terutama di luar jam pelajaran Pendidikan Jasmani, pada saat berada di sekolah, terdapat peserta didik yang kurang aktif dalam bergerak maupun berkomunikasi dengan temanya serta sulit untuk berkonsentrasi. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial terjadi pada siswa SMP Negeri 3 Rambah

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Didik SMP Negeri 3 Rambah dan teknik pengambilan sampel *proportionate random sampling*. Teknik Pengumpulan data menggunakan instrumen angket (*Kuesioner*). Teknik analisis data menggunakan Uji Normalitas (*lilieforsI*, Uji Linieritas, Uji Hipotesis menggunakan *Product Moment*,.

Hasil penelitian diperoleh nilai r_{hitung} sebesar “0,360” lebih kecil dari nilai r_{tabel} dengan N 63 dan taraf signifikan 0,05, yaitu sebesar “0,254” ($0,360 > 0,254$). Hal ini membuktikan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecanduan Media Sosial Dengan Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Sekolah Di SMP Negeri 3 Rambah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecanduan Media Sosial dengan Penurunan Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 3 Rambah.

Kata Kunci : Kecanduan Media Sosial, Penurunan Aktivitas Fisik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND
DECREASED PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENTS AT STATE
JUNIOR HIGH SCHOOL 3 RAMBAH**

Khossyi Nabilah Daulay

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Universitas Pasir Pengaraian
2026*

ABSTRACT

The widespread use of social media has become an integral part of adolescents' daily lives and has raised concerns regarding its potential impact on their physical activity. This study was motivated by the low participation of students in physical activities, particularly in sports outside Physical Education classes. In addition, several students were observed to be physically inactive during school hours, less engaged in social interactions with their peers, and experiencing difficulty maintaining concentration. Therefore, this study aimed to examine the relationship between social media addiction and decreased physical activity among students at SMP Negeri 3 Rambah.

This study employed a quantitative correlational research design to investigate the relationship between social media addiction as the independent variable and decreased physical activity as the dependent variable. Furthermore, the study examined the contribution of social media addiction to decreased physical activity. The population consisted of students at SMP Negeri 3 Rambah, and the sample was selected using proportionate random sampling. Data were collected through a structured questionnaire. The data were analyzed using the Liliefors normality test, linearity test, and Pearson's Product-Moment correlation analysis.

The findings revealed that the obtained correlation coefficient was $r = 0.360$, which was higher than the critical value ($r = 0.254$) for $N = 63$ at the 0.05 significance level ($0.360 > 0.254$). These results indicate a statistically significant positive relationship between social media addiction and decreased physical activity among students at SMP Negeri 3 Rambah. The findings suggest that higher levels of social media addiction are associated with greater decreases in students' physical activity.

In conclusion, social media addiction is significantly associated with decreased physical activity among students at SMP Negeri 3 Rambah. These findings highlight the importance of promoting balanced social media use while encouraging adolescents to participate in regular physical activity to support their physical health and overall well-being.

Keywords: *Social Media Addiction; Physical Activity; Adolescents; Junior High School Students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Sekolah Di SMP Negeri 3 Rambah”**. Walaupun mengalami hambatan dan cobaan dalam melaksanakan penulisan proposal penelitian ini, namun berkat dorongan, arahan, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak maka hambatan-hambatan tersebut dapat terlewatkan.

Secara khusus penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dr. Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO, selaku Pembimbing Pertama
2. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, S.Pd, M. Kes, selaku Pembimbing Kedua
3. Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd selaku penguji I, Bapak Aluwis ,S.Pd., M.Pd Selaku Penguji II dan Bapak Prawibowo, M.Pd Selaku Penguji III.
4. Bapak Assoc. Prof. Dr. Hardianto, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian
5. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian
6. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, S.Pd, M. Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
7. Keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, dorongan materi serta spiritual kepada penulis hingga akhirnya sampai pada selesainya proposal penelitian ini.

8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan maupun bantuan.

Penulis sangat berharap Skripsi ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam proposal penelitian ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal penelitian yang telah penulis buat di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun.

Pasir Pengaraian, 6 April 2026

Penulis

KHOSSYI NABILAH DAULAY

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
----------------------------	----------

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1 Hakikat Media Sosial	10
2.1.2 Kecanduan Media Sosial	19
2.1.3 Hakikat Aktivitas Fisik	20
2.1.4 Hakikat Anak Remaja SMP	24
2.1.5 Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Aktivitas Fisik ...	25
2.2 Penelitian Relavan	26
2.3 Kerangka Konseptual	27
2.4 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	29

3.3 Populasi Dan Sampel	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data	30
3.5 Instrumen Penelitian	31
3.6 Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	37
4.1.1. Deskripsi Data.....	37
4.1.2.Uji Persyaratan Analisis	41
4.1.3Uji Hipotesis	42
4.2. Pembahasan	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	45
5.2. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban	33
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial	38
Tabel 4.2 Distribusi Penurunan Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 4.3 Normalitas Data Hasil Penelitian	41
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	41
Tabel 4.4 Analisis Uji Korelasi Kecanduan Media Sosial Dengan Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Sekolah Di SMP Negeri 3 Rambah.	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir	28
Gambar 4.1	Diagram Hasil Kecanduan Media Sosial Peserta Didik SMP Negeri 3 Rambah	39
Gambar 4.2	Diagram Hasil Distribusi Penurunan Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negerri 3 Rambah.....	40