

## HUBUNGAN PENGGUNAAN TEKNOLOGI INFORMASI TERHADAP AKTIVITAS FISIK (Studi Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Surabaya)

**Yulianawati Kurniawan**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [yulianawatikurniawan@gmail.com](mailto:yulianawatikurniawan@gmail.com)

**Junaidi Budi Prihanto**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Aktivitas fisik merupakan komponen penting bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menunjang kebugaran fisik. Aktivitas fisik yang kurang akan mengakibatkan dampak yang buruk terutama bagi siswa di sekolah yang dapat menghilangkan semangat belajar, menjadikan siswa mudah lelah jika melakukan sedikit aktivitas dan mengakibatkan siswa rentan terhadap segala penyakit serta mengakibatkan resiko kegemukan (obesitas). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan dan mengetahui seberapa besar hubungan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMK PGRI 3 Surabaya. Total subyek penelitian ini menggunakan 115 siswa sebagai populasi dan jumlah sampel yang diambil sebesar 30 siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket penggunaan teknologi informasi dan kartu aktivitas fisik harian. Pengolahan data menggunakan SPSS for windows release 21.0. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Rata-rata teknologi informasi 19,30 dengan nilai terendah 11 dan nilai tertinggi 33 serta standar deviasi sebesar 5,724. Rata – rata aktivitas fisik adalah 21008,00 dengan nilai terendah 5610 dan nilai tertinggi 45660 serta standar deviasinya 10604,780. Hasil analisis koefisien korelasi  $-.564^{**}$  dengan nilai signifikan  $0,001 < 0,01$ , yang berarti hubungan antara penggunaan teknologi informasi dengan aktivitas fisik yang signifikan. Besar kontribusi teknologi informasi adalah 31.8%

**Kata Kunci** : Hubungan, Teknologi Informasi, Aktivitas Fisik.

### Abstract

Physical activity is the important component for the human body in the daily life that supported physical healthy. Less of physical activities can caused bad impact, especially for the students in the class, such as loss of passion in study, the students felt exhausted when they are doing some activities, and the students susceptible to illness, also risk of overweight (obesity). This study is aimed to know the relation and how is the relation of information technology to the physical activity of tenth grade in SMK PGRI 3 Surabaya. The subject of this study is all the students of SMK PGRI 3 Surabaya. There are 115 students and the sample of this study is 30 students. This study is described in qualitative descriptive, and the data collection techniques are questionnaire of the using information technology which is given to the students and student's daily physical activities card. The data analysis is using SPSS for windows release 21.0. The result of this study showed that there is relation between the using of information technology to the student's physical activity. The average of information technology is 19,30 with the lowest value is 11 and the highest value is 33 also standart deviation is 5,724. The average of student's physical activity is 21008,00 with the lowest value is 5610 and the highest value is 45660 alsothe standart deviation is 10604,780. The result of corelation coefficient is  $-.561^{**}$  with significant value  $0.001 < 0.01$ . It means that between the using of information technology with student's physical activity is concluded significant. The information technology contribution is 31.8%.

**Key Words** : The Relation, Information Technology, Physical Activity.

### PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini pendidikan merupakan hal penting bagi manusia, dengan perkembangan jaman saat ini seiring pula dengan berkembangnya Ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih pendidikan merupakan hal penting bagi manusia dalam kehidupan.

Dalam Undang-undang No.20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri,

kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan darinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Dalam bidang pendidikan, pemanfaatan teknologi informasi difokuskan pada peningkatan kualitas pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan. Selain itu, teknologi informasi dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang seperti ekonomi, politik, sosial, dan lain-lain. Teknologi informasi pendidikan adalah ilmu pengetahuan dalam bidang informasi berbasis komputer yang digunakan dalam peningkatan kualitas pendidikan (Prasojo, 2011: 5).

Di lingkungan sekolah saat ini proses belajar siswa tidak lepas dari penggunaan Teknologi Informasi seperti *Notebook*, *handphone*, *tablet*, *media social*, internet dan sebagainya. Dengan penggunaan yang baik maka teknologi informasi ini juga akan sangat mendukung untuk perkembangan siswa dalam kehidupan sehari-hari seperti pencarian informasi terkait pendidikan jasmani atau bidang keilmuan lainnya untuk meningkatkan motivasi belajar dan aktivitas gerak siswa dengan beberapa aplikasi penunjang olahraga yang banyak bisa ditemukan di *playstore* android. Namun sebaliknya jika teknologi informasi lebih digunakan oleh siswa untuk hal yang kurang bermanfaat sehingga membuat siswa lebih sering melakukan kegiatan dengan media elektronik seperti membuka akun atau *media social* seperti *facebook*, *instagram*, *whatsapp*, *line*, *twitter* yang hanya sekedar untuk *chatting*, berbagi dan melihat foto selfie orang lain dan sekedar membuat status pada akun jejaring sosial saja atau membuka situs pada internet yang tidak terlalu berguna isinya serta terlalu banyak digunakan untuk bermain *game online/offline* yang akan menjadi kebiasaan buruk sehingga membuat anak malas untuk melakukan aktivitas fisik yang dampaknya juga akan berbahaya.

Aktivitas fisik merupakan komponen penting bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menunjang kebugaran fisik. Aktivitas fisik yang kurang akan mengakibatkan dampak yang buruk terutama bagi siswa di sekolah yang dapat menghilangkan semangat belajar, menjadikan siswa mudah lelah jika melakukan sedikit aktivitas dan mengakibatkan siswa rentan terhadap segala penyakit serta mengakibatkan resiko kegemukan (obesitas). Aktivitas fisik tidak terbatas hanya pada kegiatan olahraga saja, tetapi juga kegiatan lain seperti berjalan, membersihkan rumah, mencuci pakaian, menari dan lain sebagainya. Dengan perkembangan Teknologi Informasi banyak siswa di sekitar kita yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan media elektronik untuk bermain game, menggunakan internet untuk akses berbagai *social media*, penggunaan *mp3 player* hingga berjam-jam dan larut malam tanpa memperhatikan dampak yang akan mempengaruhinya jika berlebihan.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, siswa di sekolah menengah rata-rata menghabiskan waktu untuk menggunakan media elektronik, *media social* dan internet sekitar 9 – 11 jam per hari, bahkan melebihi batas waktu tidur manusia secara umum, salah satu kasus yang ada di SMK PGRI 3 Surabaya masih banyak sekali siswa yang lebih memilih saat jam istirahat sekolah untuk dikelas membuka *notebook* dan *handphone* untuk akses internet, bermain game seperti *Clash of clan*, *Dota 2*, *Traffic rider*, *Piano tiles* dan lain sebagainya. Siswa juga lebih memilih mendengarkan *mp3 player* menggunakan *headset* dibanding melakukan kegiatan bergerak lainnya seperti berjalan dan melakukan kegiatan olahraga. Jika masalah seperti ini terus meningkat pada kalangan siswa di sekolah maka dampak negatif seperti kurangnya siswa aktif disekolah, mudahnya siswa lelah karena kurang beraktivitas, rentan terhadap penyakit, serta resiko kegemukan karena kurangnya berolahraga akan terus meningkat yang disebabkan lebih banyaknya siswa diam ditempat dengan penggunaan teknologi informasi yang berlebihan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik (Studi Pada Siswa Kelas X Di SMK PGRI 3 Surabaya)”.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan *factor* risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Hidayat, 2010: 4).

Teknologi informasi mencakup perangkat keras dan perangkat lunak untuk melaksanakan satu atau sejumlah tugas pemrosesan data seperti menangkap, mentransmisikan, menyimpan, mengambil, memanipulasi, atau menampilkan data (Kadir, 2014: 10).

## METODE

Sesuai dengan tujuan penulis yang berusaha mencari hubungan penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dikatakan non eksperimen karena dalam penelitian ini peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan memebrikan perlakuan atau memanipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (Maksum, 2012: 13).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. “Penelitian korelasional adalah penelitian yang menghubungkan satu atau lebih

variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut” (Maksum 2012: 73).

Waktu pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan 3 kali pertemuan dan tempat penelitian di SMK PGRI 3 Surabaya.

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan (Maksum, 2012: 53). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK PGRI 3 Surabaya yang berjumlah 115 siswa dengan jumlah sampel 30 siswa. Dalam penelitian ini teknik pengambilan subyek penelitian menggunakan kartu aktivitas fisik harian dimana siswa mengisi data durasi waktu aktivitas fisik siswa yang terekam dalam kartu aktivitas fisik harian dijadikan kelangkah sesuai dengan bagan konversi langkah per-menit (pada lampiran), kemudian data di entri dalam program *Microsoft excel*. Data yang sudah terkumpul selama 3 hari dihitung reratanya, sehingga dihasilkan data baru. Adapun kategorinya sebagai berikut: Aktivitas kurang sekali = < 2.500 langkah per hari  
Aktivitas kurang = 2.501-5.000 langkah per hari  
Aktivitas tinggi = 5.001-7.500 langkah per hari  
Aktivitas tinggi sekali = > 10.000 langkah per hari  
Berikutnya dengan angket atau kuisioner yaitu dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Skala ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2011: 134), kemudian angket tersebut diberi alternatif 4 jawaban yang diberikan skor sebagai berikut :

- a. Alternatif jawaban a, diberi skor 1
- b. Alternatif jawaban b, diberi skor 2
- c. Alternatif jawaban c, diberi skor 3
- d. Alternatif jawaban d, diberi skor 4

Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Mean
2. Standar Deviasi
3. Uji Normalitas
4. Uji Korelasi Product Moment
5. Uji Koefisien Determinasi

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah disusun meliputi : Deskripsi data, Uji normalitas, Uji korelasi serta Pembahasan. Maka sesuai dengan rancangan penelitian akan disajikan berupa data yang telah diambil dari hasil angket penggunaan teknologi informasi dan Kartu aktivitas fisik harian siswa pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Surabaya.

### Deskripsi Data

Pada deskripsi data berikut peneliti akan membahas tentang rata-rata, standar deviasi, nilai terendah dan nilai tertinggi dari angket teknologi informasi dan kartu aktivitas fisik harian.

**Tabel 1** Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Teknologi Informasi	Aktivitas Fisik
Mean	19,30	21008,00
Std. Deviasi	5,724	10604,780
Nilai terendah	11	5610
Nilai tertinggi	33	45660

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 21 for windows, maka dapat diketahui bahwa hasil angket teknologi informasi memiliki nilai rata-rata sebesar 19,30, nilai standar deviasi sebesar 5,724, dengan nilai terendah sebesar 11 dan nilai tertinggi 33, Sedangkan hasil dari kartu aktivitas fisik nilai rata-rata 21008,00, nilai standar deviasi sebesar 10604,780, dengan nilai terendah sebesar 5610 dan nilai tertinggi sebesar 45660.

### Deskripsi Teknologi Informasi

**Tabel 2** Hasil Angket Teknologi Informasi

Kategori	Jumlah	Persentase
9-16 (Rendah)	12	40%
17-24 (Sedang)	11	37%
25-40 (Tinggi)	7	23%
Total	30	100%

Dari hasil data angket penggunaan teknologi informasi diperoleh hasil sebagai berikut :

12 siswa dalam kategori rendah dengan persentase 40%, 11 dalam kategori sedang dengan persentase 37%, dan 7 siswa dalam kategori tinggi dengan persentase 23%, dari data tersebut dapat diuraikan bahwa sebagian dari siswa banyak menggunakan media elektronik *notebook* maupun *handphone* untuk mengakses internet, membuka akun sosial media seperti *facebook*, *instagram*, *whatsapp*, *line*, *twitter* dan juga mendengarkan musik mp3 dengan rata-rata 2 jam, serta 80% dari jumlah siswa banyak memainkan *game online* atau *offlineseperti clash of clan*, *point blank* dan *getrich* dengan rata-rata waktu permainan 3 jam.

### Deskripsi Aktivitas Fisik

**Tabel 3** Hasil Kartu Aktivitas Fisik

Kategori	Jumlah	Persentase
0-2500 (Kurang Sekali)	3	10%
2501-5000 (Kurang)	9	30%
5001-7500 (Cukup)	9	30%
7501-10000 (Tinggi)	4	13%
>10000 (Tinggi Sekali)	5	17%
Total	30	100%

Dari hasil data kartu aktivitas fisik diperoleh hasil sebagai berikut : 3 siswa dalam kategori aktivitas kurang sekali dengan persentase 10%, 9 siswa dalam kategori aktivitas kurang dengan persentase 30%, 9 siswa dalam kategori aktivitas cukup dengan persentase 30%, 4 siswa dalam kategori aktivitas tinggi dengan persentase 13%, dan 5 siswa dalam kategori aktivitas tinggi sekali dengan persentase 17%, dari data tersebut dapat diuraikan 40% siswa masih termasuk kategori aktivitas fisik yang kurang, hal tersebut dikarenakan dipengaruhi oleh penggunaan teknologi informasi dengan intensitas tinggi.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak, maka dapat diuji menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*.

**Tabel 4** Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Kolmogrov-Smirnov	Asymp.Sig (2-tailed)	Kategori
TI	30	19,30	5,724	1,011	0,258	Normal
AF	30	21008,00	10604,780	0,663	0,771	Normal

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikasi dariteknologi informasi diperoleh nilai signifikasi (*Kolmogrov-Smirnov*)0,258 dan untuk aktivitas fisik diperoleh nilai signifikasi (*Kolmogrov-Smirnov*) 0,771. Karena nilai signifikasi dari teknologi informasi dan aktivitas fisik > 0,05 atau (5%), makadapat disimpulkan data memenuhi asumsi normal.

**Uji Korelasi Product Moment**

**Tabel 5** Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	N	Correlation Pearson	Sig. (2-tailed)
TI-AF	30	-.564**	.001

Untuk menguji koefisien korelasi (r) yang diperoleh dari data tersebut, maka nilai korelasi pearson antar variabel sebesar 0,564dengan korelasi negatif yaitu jika penggunaan teknologi tinggi maka aktivitas fisik siswa rendah dan nilai signifikan 0,001 < 0,01 yang berarti bahwa adanya hubungyang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa..

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas fisik semakin rendah dan sebaliknya jika penggunaan teknologi informasi rendah maka semakin tinggi aktivitas fisik siswa dan nilai r sebesar 0,564 dan nilai signifikasi 0,001 < 0,01.

2. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa dan besar hubungannya adalah 31,8%.

**Saran**

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Penelitian dapat dilakukan dengan menambah jumlah sampel dari total populasi, agar hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.
2. Dengan penggunaan teknologi informasi yang intensitasnya tinggi maka dapat mempengaruhi aktivitas fisik siswa yang juga dapa menimbulkan resiko dan dampak negatif.
3. Sekolah dapat memberikan himbauan pada siswa terkait pentingnya penggunaan teknologi informasi untuk digunakan sebagai penunjang motivasi dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Dini, 2015. *Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi* (Online), ([Http://Dosenit.Com/Kuliah-Iu/Teknologi-Informasi/Dampak-Positif-Dan-Negatif-Penggunaan-Teknologi-Informasi-Dan-Komunikasi.Html](http://Dosenit.Com/Kuliah-Iu/Teknologi-Informasi/Dampak-Positif-Dan-Negatif-Penggunaan-Teknologi-Informasi-Dan-Komunikasi.Html)), Diakses Pada 26 Juli 2016

Firmanza, 2016. *Pembakaran Kalori Selama Satu Jam* (online),(<http://www.wolipop.detik.com/read/2010/12/02/084050/1507237/849/berapa-kalori-yang-anda-bakar-dalam-sehari.html>), diakses pada 12 Mei 2016)

Hidayat, Yusuf. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Edisi 4. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.

Karim. 2002. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik*(online), (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27419/4/Chapter%20II>), diakses pada 27 April 2016)

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press

Prasojo, Lantip D. 2011. *Teknologi Informasi Pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media

Setiawan, 2014. *Dampak Negatif Game Online*, <http://www.keluarga.com/1403/kesehatan/dampak-negatif-game-online-ditinjau-dari-beberapa-segi.html>, diakses pada 11 Mei 2016)

Suherman, 2000. *Dasar – dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdibud