

Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktifitas Fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Surabaya

Nur Anggraeni Proy Yange*, Junaidi Budi Prihanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

*ancecewek@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan komponen penting bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menunjang kebugaran fisik. Aktivitas fisik yang kurang akan berdampak buruk terutama bagi siswa yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, siswa menjadi mudah lelah jika melakukan sedikit aktivitas, selain itu siswa rentan terhadap segala penyakit serta mengakibatkan resiko kegemukan (obesitas). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dan mengetahui seberapa besar pengaruh teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMA Negeri 12 Surabaya. Total subjek penelitian ini menggunakan 620 siswa sebagai populasi dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 68 siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket penggunaan teknologi informasi harian dan kartu aktivitas fisik. pengolahan data menggunakan SPSS *for windows release* 21.0. Berdasarkan hasil perhitungan uji Regresi Logistik dapat diketahui bahwa semua nilai $Sig > \alpha$ (0,05) untuk uji hubungan variabel penggunaan teknologi informasi dan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik, sehingga H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara teknologi informasi dan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik. Dari hasil perhitungan didapatkan nilai R^2 sebesar 0,167 sehingga variabel Teknologi Informasi dan Keaktifan Olahraga dapat menjelaskan variasi (mempengaruhi) Aktifitas Fisik sebesar 16,7%.

Kata kunci: Teknologi Informasi, Keaktifan Olahraga, Aktivitas Fisik.

Abstract

Physical activity is an important component for humans in everyday life that can support physical fitness. Less physical activity will have a negative impact, especially for students that can interfere with their daily activities, students become easily tired when doing little activity, except that students are vulnerable to all diseases and lead to the risk of overweight (obesity). The purpose of this study to determine the effect and know how big influence on physical activity information technology students at SMAN 12 Surabaya. A total of 620 study subjects using students as the population and number of samples taken as many as 68 students. This type of research is descriptive research with quantitative approach. Data retrieval is done by giving questionnaires use of information technology and card daily physical activity. pengolahan data using SPSS *for windows release* 21.0. Based on the results of logistic regression test calculation can be seen that all value $Sig > \alpha$ (0.05) to test variable correlation liveliness use of information technology and sports with physical activity, so H_0 is accepted and can be concluded that there is no significant relationship between information technology and liveliness sports with physical activity. Calculation resulting from the R^2 value of 0.167 so that the variables of Information Technology and Sports activeness can explain variation (influence) Physical activity of 16.7%.

Keywords: Information Technology, activeness Sports, Physical Activity.

PENDAHULUAN

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pengertian pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Hartono, dkk (2013:2) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membugarkan dan menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis.

Menurut *World Health Organization* WHO dalam Nurhasan, dkk (2005), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka

yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak atau aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, siswa di sekolah SMA Negeri 12 Surabaya pada tanggal 11 Desember 2017, saat jam istirahat berlangsung terlihat hampir 70% siswa menghabiskan waktu istirahatnya untuk menggunakan media elektronik seperti *handphone* dan *notebook* untuk akses internet, bermain *game online* dan mendengarkan *mp3 player* menggunakan *headset* dibanding melakukan kegiatan bergerak seperti berjalan ataupun melakukan aktivitas olahraga. Jika masalah ini terus dibiarkan maka akan berdampak negatif seperti siswa kurang aktif di sekolah, mudah lelah karena kurang beraktivitas, rentan terhadap penyakit, serta resiko kegemukan. Pengambilan data penelitian ini diambil pada siswa kelas XI dengan alasan pada kelas X siswa sedang melaksanakan Pendidikan Sistem Ganda (PSG) diluar sekolah, sedangkan pada siswa kelas XII tidak dapat dilakukan penelitian dikarenakan siswa sedang berkonsentrasi menghadapi ujian sekolah dan ujian nasional, sehingga untuk melaksanakan penelitian sampel akan diambil pada siswa kelas XI. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti melaksanakan penelitian yang berjudul Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Surabaya.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 yang beralamatkan di jl. Sememi Benowo no.1 Surabaya.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Smpling*, apabila populasi dalam jumlah besar dan tidak tersedia daftar dari anggota populasi tersebut (Maksum, 2012:57). Pada kelas X di SMA Negeri 12 Surabaya yang terdiri dari 7 kelas jurusan IPA dan 7 kelas jurusan IPS dengan jumlah keseluruhan populasi pada kelas X sebanyak 504 siswa. Sampel yang di ambil pada kelas X IPA 1 sebanyak 21 siswa dan X IPS 2 sebanyak 29 siswa dengan jumlah sampel 2 kelas sebanyak 50 siswa di SMA Negeri 12 Surabaya.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:

1. Kartu Aktivitas Fisik Harian (*Daily Physical Activity*)
2. Angket atau Kuisisioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan rancangan penelitian akan disajikan berupa data yang telah diambil dari hasil angket penggunaan teknologi informasi dan kartu aktivitas fisik pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya.

1. Deskripsi Data

Tabel 1. Distribusi Aktivitas fisik dan Penggunaan Teknologi Informasi Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya Tahun 2018

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Aktivitas fisik	50	4939,56	3696,33	4438,19	988,33	24190
Penggunaan Teknologi Informasi	50	507,92	430	315,34	120	1440

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi aktivitas fisik dan penggunaan teknologi informasi dapat diketahui bahwa hasil angket teknologi informasi memiliki nilai rata-rata sebesar 507,92, nilai median sebesar 430, nilai standar deviasi sebesar 315,34, dengan nilai terendah sebesar 120 dan nilai tertinggi 1440, Sedangkan hasil dari kartu aktivitas fisik nilai rata-rata 4939,56, nilai median sebesar 3696,33, nilai standar deviasi sebesar 3696,33, dengan nilai terendah sebesar 120 dan nilai tertinggi sebesar 1440.

2. Analisis Data

Tabel 2. Uji Chi-Square Tehnologi Informasi dengan Aktifitas Fisik Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya Tahun 2018

Variabel	N	Chi-Square	Siq
Teknologi Informasi - Aktifitas Fisik	50	4,529	0,033

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan uji Chi-Square dapat diketahui bahwa hubungan teknologi informasi dengan aktivitas fisik sejumlah 50 siswa diperoleh nilai Chi-Square 4,529 dengan siq 0,033. Karena nilai Siq (0,033) < α (0,05) maka H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan teknologi informasi dengan aktivitas fisik dan variabel Teknologi Informasi dapat dimasukkan pada pemodelan regresi logistik.

Tabel 3. Uji Fisher-Exact Keaktifan Olahraga dengan Aktifitas Fisik Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya Tahun 2018

Variabel	N	Siq
Keaktifan Olahraga - Aktifitas Fisik	50	0,187

Berdasarkan tabel diatas pada analisis hubungan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik uji Chi Square tidak bisa digunakan karena ada salah satu syarat yang tidak terpenuhi (sel yang memiliki nilai harapan <5 lebih besar dari 20% jumlah sel) Berdasarkan uji Fisher Exact

dapat diketahui bahwa hubungan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik sejumlah 50 siswa diperoleh siq 0,187. Karena nilai Siq (0,187) $>$ α (0,05) maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara penggunaan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik. Meskipun nilai $siq > 0.25$, variabel keaktifan olahraga tetap dimasukkan dalam pemodelan regresi logistik berdasarkan pertimbangan kajian teoritis.

Tabel 4. Uji Chi-Square Untuk Perbedaan Tehnologi Informasi Berdasarkan Keaktifan Olahraga Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya Tahun 2018

Variabel	N	Chi-Square	Siq
Teknologi Informasi – Keaktifan Olahraga	50	0,734	0,392

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan uji Chi-Square diperoleh nilai Chi-Square 0,734 dengan siq 0,392. Karena nilai Siq (0,392) $>$ α (0,05) maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara penggunaan teknologi informasi berdasarkan kategori keaktifan berolahraga.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Logistik Teknologi Informasi dan Keaktifan Olahraga terhadap Aktifitas Fisik pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya Tahun 2018

Variabel	Siq	Odd-Ratio	R ²
Penggunaan Teknologi Informasi	0,053	0,241	0,167
Keaktifan Olahraga	0,206	2,368	

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan uji Regresi Logistik dapat diketahui bahwa semua nilai $Siq > \alpha$ (0,05) untuk uji hubungan variabel penggunaan teknologi informasi dan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik, sehingga H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara teknologi informasi dan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik.

Dari hasil perhitungan didapatkan nilai R^2 sebesar 0,167 sehingga variabel teknologi informasi dan keaktifan olahraga dapat menjelaskan variasi (mempengaruhi) Aktifitas Fisik sebesar 16,7%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang telah terkumpul dan dianalisa maka diperoleh hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas X IPA 1 dan kelas X IPS 2 SMA Negeri 12 Surabaya sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan keaktifan olahraga terhadap aktivitas fisik pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya.

2. Ada hubungan penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya.
3. Tidak ada perbedaan penggunaan teknologi informasi berdasarkan keaktifan olahraga pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya.
4. Tidak ada hubungan penggunaan teknologi informasi dan keaktifan olahraga terhadap aktivitas fisik pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya.
5. Meskipun tidak ada hubungan, variabel penggunaan teknologi informasi dan keaktifan olahraga dapat menerangkan variasi pada variabel aktivitas fisik sebesar 16,7% pada data siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya.
6. Penggunaan Teknologi Informasi siswa yang tinggi membuat keaktifan olahraga siswa menjadi kurang sehingga mempengaruhi aktivitas fisik siswa yang rendah.

Saran

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

1. Aktifitas fisik siswa perlu ditingkatkan melalui aktifitas olahraga untuk menjamin kecukupan gerak.
2. Guru Penjas bersama orangtua dapat menghimbau anak didiknya untuk mengurangi penggunaan teknologi informasi yang berlebihan.
3. Siswa lebih bijak dalam penggunaan teknologi informasi untuk hal yang lebih positif khususnya dalam meningkatkan aktivitas gerak seperti menonton video untuk memperagakan gerakan olahraga dengan benar.
4. Peneliti yang berikutnya untuk lebih memberikan pengarahannya pengisian angket agar siswa mengisi angket dengan benar dan jujur.

DAFTAR RUJUKAN

American Diabetes Association. 2016. *Physical Activity is Important*. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-is-important.html> pada tanggal 14 Desember 2017, pukul 12.04 WIB.

Corbin, C. B., Lindsey, R. 1997. *Concepts of Physical Fitness*. Iowa : Brown and benchmark Publisher.

Darmawan, Deni. 2013. *Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dini. 2015. *Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Di akses dari <http://dosenit.com/kuliah-it/teknologi-informasi/dampak-positif-dan-negatif-penggunaan->

[teknologi-informasi-dan-komunikasi.html](#) pada tanggal 14 Desember 2017, pukul 13.00 WIB.

Hamrik, Z. et al. 2014. "Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study". *European Journal of Sport Science*. 14. pp. 193-198.

Kurniawan, Yuliawandi. 2012. *Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa. Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Surabaya*. Skripsi diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.

Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Unesa University Press.

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

Muharda, Yo Ceng Giap. 2011. *Pengantar Teknologi Informasi*. Jakarta :Mitra Wacana Media.

Republik Indonesia. 2003. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 1989, No. 2. Sekretariat Negara. Jakarta.

Rimayanti, Febi Ulfa. 2017. *Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik*. Blitar : Unesa University Press.

Setiawan, Agus Candra. 2014. *Dampak Negatif Game Online*. Di akses dari <http://www.keluarga.com/1403/kesehatan/dampak-negatif-game-online-ditinjau-dari-beberapa-segi.html> pada tanggal 15 Desember 2016, pukul 15.00 WIB.

Siswanto, Agus. 2012. *Dampak Internet Pada Perkembangan Remaja*. Di akses dari <http://chubro.blogspot.co.id/2012/01dampak-internet-pada-perkembangan.html> pada tanggal 15 Desember 2016, pukul 16.00 WIB.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Penjaskes*. Bandung : Alfabeta, cv.

Suherman, 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.

WHO Press. Diakses dari <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/>