

HUBUNGAN PEMAKAIAN GAWAI DENGAN AKTIVITAS OLAHRAGA (STUDI PADA SISWA SMA NEGERI 1 KOTA MOJOKERTO)

Mohammad Yussron Ilyas*, Advendi Kristiyandaru

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*mohammadilyas1@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pada kehidupan sehari-hari *smartphone* telah digunakan untuk menunjang berbagai aktivitas. Dalam pembelajaran di sekolah-sekolah terdapat pro dan kontra tentang pemakaian *smartphone* pada pembelajaran. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), guru tidak dianjurkan mengajar dengan monoton, dan *smartphone* digunakan sebagai media dalam pembelajaran. Apakah ada hubungannya antara pemakaian *smartphone* dengan aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan seberapa besar hubungan pemakaian gawai (*gadget*) dengan aktivitas olahraga studi pada siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dengan menggunakan 31 sampel dengan metode *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket. Analisis yang digunakan adalah uji deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga. Hal ini dibuktikan setelah data dikumpulkan dengan menggunakan angket gawai dan aktivitas olahraga kemudian diuji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dan mendapatkan nilai 0,055 yang lebih besar dari 0,05.

Kata Kunci: *smartphone*, aktivitas olahraga

Abstract

In daily life, smartphones have been used to support various activities. In schools, there are pros and cons about the using of smartphones in learning. In physical education learning, teachers are not recommended to teach monotonously. Furthermore, there are some question about it such as how smartphones should be used in physical education learning, is there any connection between of the use of devices with study sports activities. This study aims to determine the relationship and how much the relationship of the use of devices in sports activities. This study uses quantitative research methods with correlational design. The samples of this study were 31 Senior High School 1 Mojokerto students with cluster random sampling method. The research instrument was a questionnaire. The analysis used is descriptive test, assumption test and hypothesis test. The results showed that there was no relationship between the utilization of devices and sports activities. This is evidenced after the data is collected using a device questionnaire and sports activities and then tested the hypothesis using product moment correlation and get a value of 0.055 which is greater than 0.05.

Keywords: smartphone, sports activities

PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat akan terus mengalami perubahan sebagai akibat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada era modern ini sudah mencapai pada perubahan yang berpengaruh pada bidang pendidikan, termasuk di dalamnya ada pembelajaran dan kurikulum. Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003

menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Aktivitas fisik tersebut bisa berorientasi pada pendidikan

dan karena itu disebut olahraga pendidikan; bisa berorientasi pada prestasi dan karena itu disebut olahraga prestasi; bisa juga berorientasi pada rekreasi dan karena itu disebut olahraga rekreasi (Maksum, 2008: 2). Olahraga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah olahraga pendidikan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan dilakukan pada jalur formal dan nonformal melalui kegiatan kurikuler.

Menurut Yulianto, dkk (2017: 131) kurikulum di Indonesia telah mengalami tiga kali perubahan pada kurun waktu 15 tahun terakhir, yaitu pada tahun 2004 Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK), tahun 2006 ada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), dan tahun 2013 ada Kurikulum 2013 (K13). Perubahan kurikulum tersebut tentunya memaksa para guru untuk berperan secara aktif dan kreatif dalam menerapkan kurikulum yang baru salah satunya dengan pengembangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media agar tercipta suatu pembelajaran yang sesuai K13 (Waskito, 2015: 5).

Jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pengembangan gerak dan kemampuan jasmani yang sesuai kebutuhan dan perkembangan secara multilateral. Keterampilan dalam olahraga ini dibutuhkan kemampuan gerak prima. Disamping itu, pendidikan jasmani juga diharapkan mampu berkontribusi positif pada kesehatan jasmani dan rohani peserta didik (Al Ardha dkk., 2018). Aktivitas olahraga di luar jam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dilakukan oleh siswa untuk mendapatkan kebugaran tidak dapat dipantau dan dilihat secara langsung oleh guru PJOK.

Salah satu media yang digunakan untuk media pembelajaran yaitu penggunaan gawai. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nielsen pada tahun 2012 yang menemukan bahwa sebesar 58% remaja berusia 14-17 tahun telah memiliki gawai (Hestya, 2012: 1). Tetapi penggunaan gawai perlu dikontrol dengan baik agar tidak berdampak negatif pada akademik siswa (Enwereuzor, Ugwu, & Ugwu, 2016). Tidak hanya itu, penggunaan gawai yang melebihi batas akan menyebabkan beberapa masalah seperti kecemasan dan depresi (Volungis dkk., 2019). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2016) definisi gawai adalah suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara

spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya.

Menurut Listiorini (2018: 1) menjelaskan bahwa gawai mempunyai beragam aplikasi untuk menunjang kegiatan olahraga. Bahkan, merek produk olahraga ternama yaitu *Nike* dan *Adidas* juga membuat aplikasi khusus untuk melakukan olahraga. Istilah “olahraga” sebenarnya bukan terjemahan langsung dari istilah “*sport*” yang berasal dari bahasa Inggris. Olahraga berasal dari bahasa Jawa “olah” yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan; dan “raga” yang berarti fisik atau jasmani. Berolahraga berarti melakukan aktivitas fisik (Maksum, 2013: 4). Penggunaan gawai dalam proses pembelajaran olahraga juga sudah mulai diaplikasikan sebagai penunjang kebutuhan akan upaya memaksimalkan dan meningkatkan prestasi belajar siswa.

Menurut Nafisa (2017: 2) dampak positif adalah sebagai berikut:

1. Gawai dapat digunakan dimana dan kapan pun untuk menambah ilmu pengetahuan dengan mengakses berbagai informasi guna menambah wawasan dan pengetahuan.
2. Gawai mempunyai fungsi untuk mempermudah dalam berkomunikasi misalnya melalui *videocall* yang dapat membuat seseorang seolah-olah bertemu meskipun berbeda tempat sehingga bisa tersambung dengan keluarga, teman atau pacar seperti bertatap muka langsung.
3. Gawai membuat dunia seakan-akan berada dalam genggamannya yang dapat memperluas pertemanan sampai ke belahan dunia melalui situs media sosial seperti *line*, *instagram*, *path*, *skype*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa gawai dapat selain dapat menambah wawasan juga dapat mempermudah dalam berkomunikasi dan memperluas jaringan pertemanan. Selanjutnya menurut Nafisa (2017: 2-3) dampak negatif adalah sebagai berikut:

1. Menurut beberapa penelitian, pancaran sinar dari layar sangat membahayakan kesehatan perkembangan sistem saraf terutama pada anak kecil yang terlalu sering menggunakan gawai, karena terkena radiasi.
2. Saat ini gawai merupakan kebutuhan primer bagi sebagian orang. Mereka tidak bisa dipisahkan. Terutama bagi yang hobi bermain game karena membuat kecanduan sehingga, menyebabkan kurang berinteraksi dengan orang lain.
3. Gawai membuat cenderung malas belajar, salah satunya ketika pelajaran di sekolah, mereka akan sulit memahami apa yang disampaikan guru serta membaca buku sehingga kemampuan otak untuk mendapat informasi berujung pada menurunnya prestasi karena dipengaruhi oleh kebiasaan asyik dengan gawai yang membuat lambat dalam memahami pelajaran.

4. Melakukan hal-hal yang menyimpang adalah resiko di balik kemudahan kita mengakses informasi melalui gawai. Karena, banyak kasus pelajar yang berbuat cabul akibat kecanduan pornografi melalui gawai. Hal ini bisa membuat anak salah jalan apabila tidak mengawasi dalam penggunaan gawai.

Berdasarkan penjelasan di atas, gawai dapat membahayakan kesehatan, menyebabkan ketergantungan ketika mendapatkan informasi dan dapat melakukan hal-hal menyimpang karena mudahnya mengakses internet. Sehingga dapat diketahui bahwa penggunaan gawai mempunyai dampak positif dan dampak negatif. Oleh karena itu hendaknya sebagai pengguna terutama bagi kalangan para remaja untuk cerdas dalam menggunakan gawai, sehingga mampu meminimalisir dampak negatif agar tidak menjadi *boomerang* dari gawai itu sendiri.

Menurut Kristiyandaru (2010: 33) pendidikan Salah satu sekolah yang memaksimalkan penggunaan gawai sebagai media pembelajaran adalah SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Pemanfaatan gawai tersebut dilakukan ketika referensi dalam buku dirasa masih kurang atau untuk mencari informasi dan pengetahuan baru yang lebih luas, maka siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dibolehkan menggunakan gawai tersebut. Informasi ini diperoleh ketika peneliti melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah sebagai bagian dari mata kuliah PPP pada tahun 2018 selama 7 minggu di SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan terhadap SMA Negeri 1 Kota Mojokerto didapatkan bahwa, penggunaan media gawai dapat menstimulus siswa lebih aktif dan kreatif dalam pembelajaran PJOK. Kelebihannya karena penggunaan gawai lebih mudah diterima dengan bermacam-macam visualisasi aktivitas olahraga. Sehingga peran guru lebih terbantu dengan gawai dalam mengajar siswa terutama ketika penyampaian materi yang dirasa kurang pada buku referensi dan siswa langsung aktif mencari informasi di gawai tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga. Korelasi antara penggunaan gawai dalam proses pembelajaran dan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa menjadi permasalahan yang akan peneliti kembangkan. Sehingga didapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan.

METODE

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan menghubungkan dua variabel. Penelitian ini menggunakan 31 siswa sebagai sampel. Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik *cluster random*

sampling. Tempat penelitian di SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemakaian gawai, dan variabel terikat adalah aktivitas olahraga. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diadopsi dari Firman (2016). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian dengan analisis statistik menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Pemakaian Gawai Dan Aktivitas Olahraga

| | <i>N</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviation</i> |
|--------------------|----------|-------------|-----------------------|
| Gawai | 31 | 61,8 | 6,87 |
| Aktivitas Olahraga | 31 | 27,4 | 5,14 |

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata 61.8 dan standar deviasi 6,87 untuk angket gawai dan untuk angket aktivitas olahraga memiliki nilai rata-rata 27,4 dan standar deviasi 5,14.

Tabel 2. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| <i>Sig.</i> | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> | Keterangan |
|-------------|---------------------------|-------------------|
| 0,05 | 0,200 | Normal |

Berdasarkan tabel 2 di atas data tabel dapat disimpulkan bahwa kedua data berasal dari data normal karena *sig.* 0,200 lebih besar dari 0,05. Jadi dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji ANOVA

| <i>Sig</i> | <i>ANOVA</i> | Keterangan |
|------------|--------------|-------------------|
| 0,05 | 0,083 | Linier |

Dari tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua data berasal dari data normal karena *sig.* 0,083 lebih besar dari 0,05. Jadi dapat dikatakan data berdistribusi linier.

Tabel 4. Korelasi Product Moment

| Hubungan antara | <i>R</i> | <i>Sig</i> | <i>Pearson Correlation</i> | Keterangan |
|---|----------|------------|----------------------------|------------------------------------|
| Pemakaian Gawai dengan Aktivitas Olahraga | 0,293 | 0,05 | 0,055 | Tidak ada hubungan yang signifikan |

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat disimpulkan, bahwa dari uji hipotesis mendapatkan nilai *sig.* 0,055 lebih besar dari 0,05. Jadi, dapat simpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga siswa SMA Negeri 1 Kota

Mojokerto. Untuk mencari angka persentase hubungan tersebut maka menggunakan rumus:

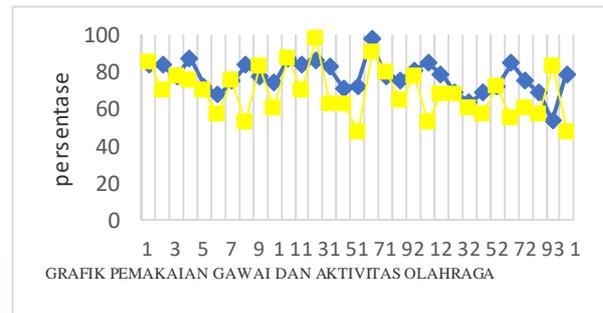
$$KD = r^2 \times 100\% = 0,293^2 \times 100\% = 0,086\%$$

Berdasarkan Perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto sebesar 0,086%.

Berdasarkan hasil penelitian tidak ada hubungan antara pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Hasil tersebut di atas tidak terlepas dari beberapa faktor setiap individu itu sendiri. Hasil tersebut disebabkan beberapa fakta yang terjadi di lapangan karena penggunaan media gawai dapat menstimulus siswa lebih aktif dan kreatif dalam pembelajaran PJOK. Menurut Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kota Mojokerto mengatakan bahwa sangat dianjurkannya pemakaian gawai dalam tujuan pembelajaran karena di era revolusi industri 4.0 diperlukan pendidikan yang dapat membentuk generasi aktif, kreatif, inovatif, serta kompetitif. Hal tersebut salah satunya dapat dicapai dengan cara mengoptimalkan penggunaan gawai sebagai alat bantu pendidikan yang diharapkan mampu menghasilkan lulusan yang dapat mengikuti atau mengubah zaman menjadi lebih baik guna meningkatkan kualitas sesuai tuntutan teknologi digital.

Selain itu pemakaian gawai juga cukup tinggi juga dikarenakan sosial media dan game yang selalu ada pembaruan yang membuat siswa semakin penasaran dengan kemajuan teknologi gawai tersebut dan hampir semua siswa menggunakan sosial media dalam hal berkomunikasi. Dari faktor aktivitas olahraga, siswa juga memiliki persentase yang cukup tinggi dalam hal aktivitas olahraga, dikarenakan didukung fasilitas yang ada yaitu adanya lapangan futsal, lapangan bola voli, lapangan bulu tangkis, lapangan bola basket dan ruangan bela diri. Sehingga pada setiap akhir semester rutin diadakan *classmetting* yang mempertandingkan beberapa cabang olahraga. Tidak hanya itu, pemerintah Kota Mojokerto juga rutin mengadakan Pekan Olahraga Kota (Porkot) Mojokerto yang diadakan setiap satu tahun sekali dengan mempertandingkan beberapa cabang olahraga.

Grafik 1. Pemakaian Gawai dan Aktivitas Olahraga



Berdasarkan grafik 1 menunjukkan hasil perhitungan skor yang didapatkan oleh siswa dalam pengisian angket, titik dan garis biru menunjukkan pemakaian gawai dan garis kuning menunjukkan aktivitas olahraga. Pada grafik tersebut terlihat bahwa tidak ada kesamaan karakter, yang berarti setiap siswa memiliki kebiasaan yang berbeda-beda dalam kehidupannya. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Hal ini disebabkan karena siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto memiliki persentase pemakaian gawai dan aktivitas olahraga yang hampir sama. Hal ini disebabkan beberapa fakta yang terjadi di lapangan, yaitu faktor pemakaian gawai yang diperbolehkan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kota Mojokerto dalam pembelajaran sebagai penunjang pembelajaran ketika referensi dalam buku dirasa kurang sehingga dapat membuat siswa aktif dan kreatif dalam pembelajaran. Selain itu pemakaian gawai juga cukup tinggi juga dikarenakan sosial media dan game yang selalu ada pembaruan yang membuat siswa semakin penasaran dengan kemajuan teknologi gawai tersebut dan hampir semua siswa menggunakan sosial media dalam hal berkomunikasi. Dari faktor aktivitas olahraga, siswa juga memiliki persentase yang cukup tinggi dalam hal aktivitas olahraga, dikarenakan didukung fasilitas yang ada yaitu adanya lapangan futsal, lapangan bola voli, lapangan bulu tangkis, lapangan bola basket dan ruangan bela diri. Sehingga pada setiap akhir semester rutin diadakan *classmetting* yang mempertandingkan beberapa cabang olahraga. Tidak hanya itu, pemerintah Kota Mojokerto juga rutin mengadakan Pekan Olahraga Kota (Porkot) Mojokerto yang diadakan setiap satu tahun sekali dengan mempertandingkan beberapa cabang olahraga.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan:

1. Dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga studi pada siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto.

2. Hubungan pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga studi pada siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto sebesar 0,086%.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat diberikan beberapa saran:

1. Dalam penelitian ke depan agar lebih memperhatikan jumlah sampel dan populasi yang digunakan dalam penelitian, karena jika sampel yang diambil berbeda maka akan mendapatkan hasil yang berbeda.
2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan dengan mengikuti perkembangan zaman dengan pembuatan angket baru.
3. Untuk mengembangkan penelitian ini, supaya lebih memperhatikan detail aktivitas olahraga maupun pemakaian gawai.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, S., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 212: Hal. 587–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.129>
- Enwereuzor, I. K., Ugwu, L. I., & Ugwu, D. I. (2016). Role of smartphone addiction in gambling passion and schoolwork engagement: a Dualistic Model of Passion approach. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, Vol. 6, No.1: Hal.9. <https://doi.org/10.1186/s40405-016-0018-8>.
- Firman, Salahuddin. 2016. *Hubungan Pemakaian terhadap Aktivitas Olahraga Sehari-hari Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Hesty, Lidya Khaerani. 2012. *58% Pengguna Smartphone dari Kalangan Remaja*, (Online), (<https://telset.id/51928/58-pengguna-smartphone-dari-kalangan-remaja/>) diakses pada 20 November 2018.
- KBBI. 2016. (Online), (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/>, diakses pada 23 Januari 2019).
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Listiorini. 2018. *10 Aplikasi Olahraga Terbaik Smartphone*, (Online), (<https://carisinyal.com/aplikasi-olahraga-android/>) diakses pada 15 Juni 2019.
- Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: University Press.
- Maksum, Ali. 2013. *Sosiologi Olahraga*. Surabaya: University Press.
- Nafisa, Adilla Zenara. 2017. *Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget*, (Online), (<https://www.bangsaonline.com/berita/34453/dampak-positif-dan-negatif-penggunaan-gadget>) diakses pada 16 Juni 2019.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17.
- Waskito, Cecilia Selvi Yolanda. 2015. *Peran Guru Dalam Pembelajaran IPA Berdasarkan Kurikulum 2013 (Studi Kasus Pada Guru "Ayu" DI SMPN 1 Sidoarjo)*. *Jurnal Pendidikan Sains*. Vol. 3, No. 2: Hal. 1-7.
- Volungis, A. M., Kalpidou, M., Popores, C., & Joyce, M. (2019). Smartphone Addiction and Its Relationship with Indices of Social-Emotional Distress and Personality. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Vol. 14, No. 72: Hal. 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00119-9>
- Yulianto, S., Roesdiyanto., & Sugiharto. 2017. *Analisis Perubahan Kurikulum Pada Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan*, Vol. 2, Nomor 1. Hal. 130-140.