

PENGARUH PENGGUNAAN PONSEL PINTAR TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA SMKN DI LAMONGAN

Ahmad Zamroni Fadlil*, Sapto Wibowo

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

*ahmad.18076@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penggunaan ponsel pintar terhadap aktivitas fisik siswa SMKN di Lamongan. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini bertempat di SMK Negeri 1 Lamongan dengan populasi berjumlah 1033 siswa dan penelitian ini mengambil sampel sejumlah 91 siswa dari siswa kelas sepuluh dan siswa kelas sebelas tahun ajaran 2021/2022 sesuai hasil perhitungan menggunakan rumus *Slovin* dengan derajat kepercayaan 90%. Dan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis uji deskriptif, uji normalitas serta uji korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian, menunjukkan jika hasil olah data angket penggunaan ponsel pintar mendapat nilai rata-rata 19,24 apabila mengacu pada distribusi frekuensi penggunaan ponsel pintar masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada olah data angket aktivitas fisik mendapatkan nilai rata-rata 6,95 apabila mengacu pada distribusi frekuensi aktivitas fisik maka masuk kedalam kategori sedang. Dari hasil olah data uji korelasi *product moment* diperoleh hasil bahwa tidak adanya keterkaitan antara penggunaan ponsel pintar dengan aktivitas fisik siswa yang ditunjukkan dari nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,625 < 0,05$. Dan menurut nilai korelasi 0,052 termasuk dalam klasifikasi rendah. Berdasarkan dari hasil uji korelasi *product moment* dan nilai korelasi dapat disimpulkan bahwa, penggunaan ponsel pintar tidak mempengaruhi aktivitas fisik siswa. Kecilnya nilai korelasi dapat menjelaskan bahwa penggunaan ponsel tidak menjadi faktor utama dalam mempengaruhi aktivitas fisik para siswa.

Kata Kunci: ponsel pintar; aktivitas fisik; siswa

Abstract

This studied aims to determine whether there is an effect of using smartphones on the physical activity of SMKN students in Lamongan. The approach used in this studied is a quantitative approach with a correlational method. This studied took place at SMK Negeri 1 Lamongan with a population of 1033 students and this studied took a sample of 91 students from tenth-grade students and eleventh graders for the 2021/2022 academic year according to the results of calculations using the *Slovin* formula with a degree of confidence of 90%. And this studied used descriptive test analysis techniques, normality test, and product-moment correlation test. The results of the studied show that the results of the questionnaire data processing on the use of smartphones get an average value of 19.24 when referring to the distribution of the frequency of using smartphones in the high category. Meanwhile, the physical activity questionnaire data obtained an average value of 6.95 when referring to the distribution of the frequency of physical activity, it was included in the medium category. From the results of the product-moment correlation test data, it was found that there was no relationship between the use of smartphones and the physical activity of students as indicated by the significance value (*2-tailed*) of $0.625 < 0.05$. And according to the correlation value of 0.052, it is included in the low classification. Based on the results of the product-moment correlation test and the correlation value, it can be concluded that the use of smartphones does not affect students' physical activity. The small correlation value can explain that the use of mobile phones is not a major factor in influencing the students' physical activity.

Keywords: smartphone; physical activity; student

PENDAHULUAN

Semakin majunya zaman kecanggihan yang mempengaruhi kemajuan teknologi, tidak terkecuali teknologi komunikasi. Banyak berbagai hal baru yang berkembang semakin baik, semakin canggih, dan semakin mudah diperoleh. Salah satunya ponsel pintar. Ponsel pintar merupakan telepon genggam yang memiliki berbagai fitur yang dapat mempermudah aktivitas sehari-hari penggunaannya. Dengan ponsel pintar dalam hitungan detik seseorang dapat mengakses berbagai informasi terbaru, belanja secara *online*, transfer uang, bermain *game* dan bertukar informasi dengan seseorang yang jaraknya jauh. Namun dibalik hal-hal positif tersebut, banyak hal-hal negatif yang dapat merugikan pengguna ponsel pintar tersebut, terutama pada anak usia remaja.

Remaja ialah seseorang yang ada pada kisaran usia 12 tahun hingga usia 18 tahun (Hurlock, 1981). Pada kisaran usia 12 tahun hingga usia 18 tahun tersebut, seorang remaja berada pada tingkat satuan pendidikan SMP/MTs hingga SMA/SMK/MA. Pada usia remaja ini ponsel pintar tidak lepas dari kebutuhan sehari-hari seperti, berkomunikasi dengan teman, menonton video, bermain *game*, hingga keberlangsungan belajar mengajar secara *online* atau dalam jaringan (Daring). Apalagi pada masa pandemi virus *corona* seperti saat ini. Virus *corona* ini adalah virus yang menyerang sistem pernafasan manusia dan juga hewan (Firmansyah dan Kardina, 2020). Seperti saat masa pandemi virus *corona* ini banyak sekolah yang melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara daring sehingga mengakibatkan siswa dituntut untuk melaksanakan pembelajaran melalui ponsel pintar hingga berjam-jam lamanya. Akibat penggunaan ponsel pintar yang terlalu lama berdampak pada kurangnya aktivitas fisik seseorang (Effendi, 2014). Olahraga adalah sebuah kegiatan fisik yang dilakukan secara sengaja dan sistematis guna meningkatkan dan mengembangkan potensi jasmani, rohani serta interaksi sosial (Toho dan Ali, 2007: 2). Mengacu pada kutipan diatas bisa diartikan, olahraga merupakan kegiatan fisik yang apabila dilakukan dapat membugarkan kondisi jasmani dan menyehatkan mental serta meningkatkan interaksi sosial. Menurut Pasal 18 Nomor 3 Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2005, pendidikan olahraga adalah bagian dari kurikulum yang diselenggarakan melalui jalur formal dan informal melalui kegiatan in-kurikuler dan ekstra kurikuler. Istilah pendidikan olahraga disamakan dengan pendidikan jasmani, dan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan darinya. Keduanya juga tersedia untuk tujuan pendidikan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah pelajaran yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar hingga menengah, ini adalah bagian dari pendidikan yang menekankan aktivitas fisik dan mendorong gaya hidup untuk pertumbuhan yang sehat dan keserasian jasmani, mental, serta keseimbangan perkembangan sosial dan emosional (Depdiknas, 2006:131). Namun, pada masa pandemi virus *corona* seperti pada saat ini pembelajaran PJOK tidak dapat dipantau secara langsung oleh guru, melainkan melalui ponsel pintar yang dimana saat pembelajaran PJOK siswa terpaku pada layar ponsel, dan itu tidak sesuai dengan kaidah PJOK yang mengutamakan aktivitas jasmani. kegiatan pembelajaran PJOK di masa pandemi virus *corona* berjalan dengan baik, namun belum optimal (Rochman dkk., 2020). Pernyataan tersebut sejalan dengan Jaya dkk., (2021) keberlangsungan pembelajaran PJOK berbasis *online* pada masa pandemi virus *corona* terlaksana namun dirasa kurang maksimal.

Dilansir dari situs Media Indonesia menyatakan bahwa pengguna ponsel pintar di Indonesia mencapai angka 167 juta orang atau sekitar 89% dari total penduduk Indonesia yang terdaftar dalam DISDUKCAPIL (Hanum 2021). Menurut data yang dirilis Napoleon Cat (2020) dalam situs napoleontcat.com yang kemudian diolah oleh Mustafa Iman dalam situs *Good News From Indonesia* menyatakan bahwa penggunaan aplikasi *instagram* untuk usia 13 sampai 17 tahun mencapai persentase 12,1% dari 69,2 juta pengguna aplikasi *instagram* pada bulan mei 2020. Yanuar (2019) mengatakan dalam situs *Tempo* bahwa pada rentang tahun 2015 hingga 2018 Indonesia mengalami peningkatan dalam penggunaan ponsel pintar. Untuk pemakai ponsel pintar usia 18-34 tahun mengalami peningkatan sebanyak 39%. Sedangkan untuk pengguna usia diatas 50 tahun mengalami peningkatan sebanyak 13%. Pada tahun 2018 dari hasil pengambilan data yang dilaksanakan oleh pihak Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) disebutkan di tingkat pemakaian internet di Indonesia meningkat hingga 10,12% dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2017 pengguna jasa internet di Indonesia sebanyak 143,26 juta pengguna meningkat menjadi 264,16 juta pengguna.. Dilihat dari beberapa survey diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam kurun tahun 2017 hingga 2021 pengguna ponsel pintar semakin meningkat.

Pemakaian ponsel pintar telah menjadi bagian dari keseharian pelajar. Banyak dampak positif yang didapat dari ponsel pintar. Tapi, dari banyaknya dampak positif penggunaan ponsel pintar terdapat juga dampak negatif. Menurut Maskrisnanta (2021) dalam artikelnya menyebutkan bahwa salah satu dampak positif penggunaan ponsel pintar adalah meningkatkan

efektifitas pembelajaran. Ini sejalan dengan Agustina (2021) bahwa penggunaan ponsel pintar berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Namun, penggunaan ponsel pintar juga dapat menimbulkan pengaruh negatif bagi pengguna contohnya, penggunaan ponsel pintar secara berlebihan menyebabkan kecanduan sehingga membuat prestasi siswa menurun (Kurniawati, 2020). Hal tersebut juga dikemukakan Manumpil dkk., (2015) penggunaan ponsel pintar terlalu lama berpengaruh terhadap konsentrasi siswa selama proses pembelajaran sehingga berpengaruh terhadap tingkat prestasi siswa. Berdasarkan penjelasan tersebut, hendaknya sebagai pengguna ponsel pintar, terutama pada pelajar harus cerdas dalam menggunakan ponsel pintar, agar tidak menjadi kebiasaan buruk dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari khususnya pada proses pendidikan pelajar tersebut.

Dari hasil pengamatan sebelum penelitian yang dilakukan peneliti di SMKN 1 Lamongan ditemukan bahwa, penggunaan ponsel pintar saat pembelajaran daring mempengaruhi proses pembelajaran, khususnya pada waktu mata pelajaran PJOK. Diketahui saat pembelajaran daring melalui ponsel pintar menyebabkan kurangnya aktivitas gerak pada siswa. Sehingga menyebabkan siswa merasa jenuh dan kurang berkonsentrasi pada saat pembelajaran. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan ponsel pintar terhadap aktivitas fisik siswa. Korelasi antara penggunaan ponsel pintar dengan aktivitas fisik siswa yang akan peneliti kembangkan. Sehingga dapat bermanfaat dalam keterlaksanaan PJOK di SMKN 1 Lamongan.

METODE

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional guna mendapati ada tidaknya keterkaitan antara variabel bebas dengan variabel terkait berdasarkan koefisien korelasi. (Sugiyono, 2011: 60). Penelitian ini bertempat di SMKN 1 Lamongan dengan jumlah keseluruhan peserta didik sebanyak 1033 siswa. Dan sampel yang diambil sejumlah 91 responden sesuai hasil perhitungan menggunakan rumus *slovin* dengan derajat kepercayaan 90%. *Simple random sampling* dipilih untuk teknik pengumpulan data pada penelitian ini. Pada penelitian ini variabel bebas mengacu pada penggunaan ponsel pintar, sedangkan variabel terikat adalah aktivitas fisik siswa. Angket (kuesioner) dijadikan media pengumpulan data pada penelitian ini. Angket atau kuesioner adalah media pengumpulan data dalam bentuk pertanyaan yang nantinya dijawab narasumber (Maksum, 2012:83). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket (kuesioner). Angket penggunaan

ponsel pintar berisi pertanyaan tentang penggunaan perangkat, yang berhubungan dengan kepemilikan ponsel pintar, penggunaan media sosial, dan durasi waktu penggunaan ponsel pintar. Dan dalam angket aktivitas fisik ditanyakan tentang aktivitas fisik dilakukan di lingkup sekolah dan di lingkup luar sekolah, partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga, dan periode aktivitas fisik dan olahraga. Peneliti menggunakan angket yang diadopsi dari Sholeh (2020). Peneliti menggunakan *Google Form* untuk membuat kuesioner, yang dibagikan kepada semua siswa kelas X dan XI melalui grup *WhatsApp* PJOK kelas. Dan setelah jumlah responden terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan analisis statistik yang terdiri dari uji deskriptif, uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

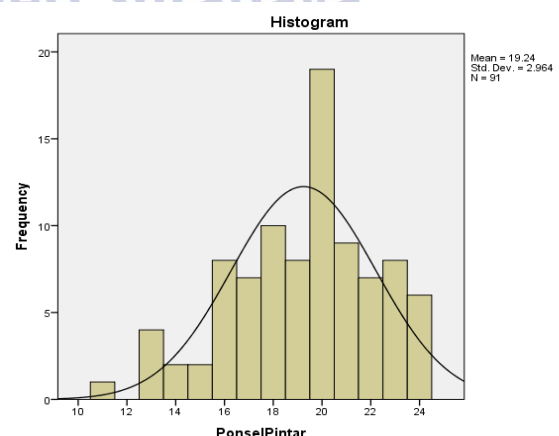
Pembahasan yang ditampilkan berupa hasil olah data yang diperoleh dari angket penelitian pengaruh penggunaan ponsel pintar terhadap aktivitas fisik siswa yang kemudian dianalisis statistik menggunakan Microsoft Excel dan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Penggunaan Ponsel Pintar dan Aktivitas Fisik

	Ponsel Pintar	Aktivitas Fisik
N (Valid)	91	91
Mean	19,24	6,95
Std.Deviation	2,964	2,601

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan Ponsel Pintar

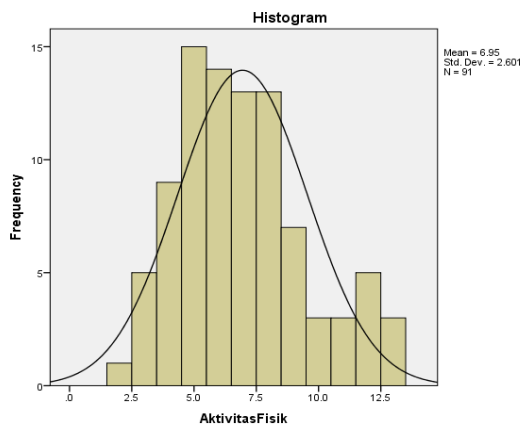
Kategori	Interval skor	Frekuensi
Tinggi	17-24	67
Sedang	9-16	24
Rendah	0-8	0
Total		91



Gambar 1. Histogram Penggunaan Ponsel Pintar

Table 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Interval skor	Frekuensi
Tinggi	11-14	21
Sedang	6-10	55
Rendah	0-5	15
Total		91

**Gambar 2. Histogram Aktivitas Fisik Siswa**

Dari hasil olah data statistik, dapat dilihat nilai rata-rata yang didapat dari angket penggunaan ponsel pintar adalah 19,24 apabila dikategorikan masuk kedalam kategori tinggi. Sedangkan nilai rata-rata yang didapat dari angket aktivitas fisik adalah 6,95 apabila dikategorikan masuk dalam kategori sedang.

Tabel 4. Uji Normalitas

Sig.	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
0.05	0.322	normal

Hasil dari uji *Kolmogorov-Smirnov OneSample*, seperti terlihat pada tabel 4, nilai signifikansi 0,322 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat diketahui bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linieritas

Sig.	Sig. Deviasi linieritas	Keterangan
0.05	0.437	Linier

Dari hasil uji ANOVA Sig. Deviasi linieritas diperoleh sebesar 0,437 > 0,05. Dari hasil diatas dapat ditarik kesimpulan, adanya hubungan dari dua variabel. Penggunaan ponsel pintar untuk variabel bebas dan aktivitas fisik siswa untuk variabel terikat.

Tabel 6. Uji Korelasi

Hubungan Antara Penggunaan Ponsel Pintar Terhadap Aktivitas Fisik			
R tabel	Sig. 2-tailed	Pearson Correlation	Keterangan
0,207	0,625	0,052	Tidak Terdapat Hubungan

Seperti terlihat pada Tabel 6 berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *product moment*, dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Dari nilai Signifikansi (*2-tailed*) sebesar nilai 0,625 < 0,05 bisa diinterpretasikan, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan ponsel pintar dengan aktivitas fisik.
- 2) Dari nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,052, hubungan antara penggunaan ponsel pintar terhadap aktivitas fisik berada pada kategori sangat rendah.
- 3) Dari kategori *Pearson Correlation* sangat rendah, dapat diartikan bahwa apabila semakin meningkatnya penggunaan ponsel pintar maka akan semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan hasil di atas, dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas pemakaian ponsel pintar maka semakin rendah tingkat aktivitas fisik siswa SMK Negeri 1 Lamongan.

PENUTUP

Simpulan

Berlandaskan pada hasil pembahasan dapat ditarik kesimpulan, penggunaan ponsel pintar tidak mempengaruhi aktivitas fisik siswa. Kecilnya nilai korelasi dapat menjelaskan bahwa penggunaan ponsel tidak menjadi faktor utama dalam mempengaruhi aktivitas fisik para siswa. Ponsel pintar juga bisa dijadikan sebagai media untuk beraktivitas fisik melalui aplikasi yang dapat diunduh dari ponsel pintar tersebut.

Saran

Dari hasil penelitian ini, dapat disarankan bagi siswa, diharapkan siswa lebih bijak dalam menggunakan ponsel pintar serta lebih bijak dalam memanfaatkan waktu luang untuk beraktivitas dan bercengkrama dengan teman, orang tua, dan guru. Bagi orang tua siswa, sebagai orang tua harus dapat mengontrol buah hatinya agar tidak kecanduan dalam menggunakan ponsel pintar agar tidak disalahgunakan untuk hal-hal negatif. Dan senantiasa mengingatkan buah hatinya untuk beraktivitas fisik agar sistem kekebalan tubuh meningkat dan terhindar dari penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Siswa Mengikuti Pembelajaran Pjok Selama Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1). 365-371

- Depdiknas, (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Ktsp)*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Effendi, A. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2(3). 605 – 608
- Firmansyah, Y., & Kardina, F. (2020). Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah dan Peserta Didik. *Buana Ilmu*, 4(2), 99-112.
- Hanum, Z. 2021. Kemenkominfo : 89% Penduduk Indonesia Gunakan *Smartphone*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>. Diakses Pada, 26 September 2021.
- Hurlock, E. B. (1981). *Perkembangan Anak. Jilid I. edisi ke-6*. Jakarta: Erlangga.
- Iman, M. 2020. Pengguna Instagram Di Indonesia Didominasi Wanita Dan Generasi Milenial, <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/06/14/pengguna-instagram-di-indonesia-didominasi-wanita-dan-generasi-milenial>. Diakses Pada, 26 September 2021.
- Jaya, I. K. O. P., Yoda, I. K., & Swadesi, I. K. I. (2021). Survey Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berbasis Daring Tingkat SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 151-158.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 78-84.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Manumpil, B., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Maskrisnanta, I., & Priambodo, A. 2021. Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Motivasi Dan Efektivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1)
- Mutohir, T.C., Maksum, A (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP di Masa Pandemi Covid-19 SeKabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 257–265.
- Sholeh, K.S (2020). *Hubungan Penggunaan Media Digital Dan Aktivitas Jasmani Sehari-Hari Siswa Kelas Bawah Di Sekolah Dasar Negeri Godean 1 Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, cv
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Standart Keolahragaan Nasional Pasal 18.
- Yanuar. Y. 2019. Survei Kepemilikan Smartphone, Indonesia Peringkat Ke 24. <https://tekno.tempo.co/read/1181645/survei-kepemilikan-smartphone-indonesia-peringkat-ke-24>