

PENGARUH PENGGUNAAN TEKNOLOGI INFORMASI TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X)

Ahmad Effendi

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, aeffendi031@gmail.com

Junaidi Budi Prihanto

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

Abstrak

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain game online maupun offline, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh serta seberapa besar pengguna teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 8 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya dengan menggunakan *cluster random sampling* yang terdiri dari 16 kelas dengan total populasi 558 siswa yang berkategori 72 siswa putra dan 486 siswa putri. Dan dari hasil *cluster random sampling* didapat 5 kelas dengan total sampel 150 siswa. Dari hasil penghitungan statistik dapat menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Karena pengujian data yang dilakukan menunjukkan bahwa r hitung lebih kecil dibanding r tabel hitung ($-0.717 > r_{tabel} (0,197)$).

Kata Kunci : Teknologi Informasi, Aktivitas Fisik Siswa

Abstract

Physical activity is very important for human health in performing daily activities. Sedentary activity causes too often play games online and offline, the Internet, watch TV too much will result in the risk of obesity. Overweight person is considered as a risk factor for many diseases, such as diabetes, heart disease, hypertension and many others. One effort that is thought to reduce the risk of obesity is to greater physical activity. Physical activity is not only limited to the particular sports activities, but also other activities that require physical work, such as sweeping, mopping, washing, walking, dancing, painting, digging, roads and so forth.

This study aims to determine whether there is influence and how much users of information technology to the physical activity of students in SMK Negeri 8 Surabaya. This research is non-experimental. Subjects in this study were students of class X 8 SMK Negeri Surabaya by using cluster random sampling consisting of 16 classes with a total of 558 students were categorized population 72 486 students boys and girls. And of the results obtained cluster random sampling 5 classes with a total sample of 167 students.

From the results of statistical calculation can be concluded that there was no significant effect among users of information technology on students' physical activity. Because the test data shows that r count r is smaller than the table arithmetic ($-0.717 > r_{table} (0.197)$).

Keywords : Information Technology, Physical Activity Students.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan

bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. (Suherman, 2000 : 1)

Masalah pendidikan merupakan kebutuhan dan kepentingan sehari-hari yang penting dari kebutuhan yang lain. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menanamkan nilai-nilai kebudayaan manusia baik pada masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan harus terus berupaya agar setiap potensi kreatif pada siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dengan adanya potensi yang ada pada siswa maka seharusnya mereka diberi kesempatan untuk mendalami dan memperluas bidang keilmuan tertentu selain yang tertuang dalam kurikulum sekolah. Setiap siswa harus dibimbing untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menjadi minat dan perhatian mereka untuk mendorongnya menjadi kreatif sehingga hasilnya nanti akan bermanfaat selain bagi dirinya sendiri maupun bagi kehidupan bermasyarakat kelak.

Dilingkungan sekolah sekarang ini umumnya para siswa dapat menggunakan teknologi informasi seperti gadget, komputer dan sebagainya. Dari situ pula para siswa yang seharusnya menggunakan TI (Teknologi Informasi) untuk perkembangan ilmu pengetahuan di salah satu bidang yang harus mereka tekuni, menjadikan para siswa menyalah gunakan pemakaian TI (Teknologi Informasi), seperti bermain game, atau membuka akun yang tidak terlalu penting, sehingga hal tersebut menjadikan kebiasaan tanpa mepedulikan aktivitas fisik setiap harinya.

Di era globalisasi dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, penyebaran informasi serta akses telekomunikasi dan transportasi semakin lebih cepat dan mudah. Tidak dapat dipungkiri hal tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung mempunyai dampak bagi masyarakat, baik itu berdampak positif ataupun negatif. Dampaknyapun tidak terbatas terhadap kalangan tertentu saja, namun telah meluas ke semua kalangan.

Dampak positif diantaranya membantu memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk berinteraksi dengan orang lain, seseorang tinggal menggunakan *handphone*. Untuk mendengarkan radio, seseorang bisa menghubungkan *earphone* ke *handphone*. Untuk mendengarkan musik, seseorang tinggal menghidupkan *mp3 player*. Untuk menyapa orang lain yang jauh jaraknya dan sudah lama tidak berkomunikasi, seseorang tinggal perlu menghubungkan *netbook* dan sejenisnya ke jaringan internet. Jika seseorang penat dengan aktivitas sehari-hari, seseorang tersebut bisa bermain game *online* maupun *offline* melalui komputer. Sedangkan dampak yang sering terjadi dengan kemajuan teknologi informasi, diantaranya seseorang sering mengabaikan kesehatannya sendiri, karena terlalu nyaman dengan hal-hal yang berbau teknologi tersebut, seseorang lebih nyaman di dunia maya daripada dunia nyata, contohnya seseorang lebih nyaman bermain *game online* di komputer daripada bermain bola di lapangan.

Gaya hidup siswa sekarang berbeda jauh dengan gaya hidup siswa sebelumnya, perbedaan yang sangat menonjol yaitu ketidakaktifan bergerak dan cenderung pasif, serta mengakibatkan penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi sekolah. Untuk itu salah satu tantangan guru atau pendidik sekarang ini adalah bagaimana gaya hidup aktif dan sehat dapat terwujud atau menjadi kenyataan pada semua lapisan masyarakat tanpa memandang usia dan jenis kelamin, seberapa baik anak-anak dipersiapkan agar terbiasa aktif dan mampu mempertahankan kesehatannya sepanjang hidupnya. Mengajar dan menanamkan bagaimana agar siswa tetap fit merupakan komponen pendidikan jasmani yang sangat penting dalam pengajaran pendidikan jasmani, sehingga dengan demikian pendidikan jasmani akan merupakan fondasi yang kokoh dalam membangun bangsa dalam berbagai bidang.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain game online maupun offline, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya. (Yusuf, 2010 : 2)

Masalah seperti ini sudah meluas di kalangan siswa, dimana kenyataan yang ada gaya hidupnya kurang aktif, cenderung malas melakukan gerak atau aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, dan alasan yang menonjol yaitu dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menjadi salah satu faktor penyebabnya, contoh siswa sering melakukan atau menggunakan internet seperti bermain game online dan semacamnya hingga larut malam, dan tanpa melihat sisi negatifnya ketika menggunakannya terlalu lama atau kata lain tidak membatasi waktu.

Berdasarkan latar belakang di atas itulah yang mendorong penelitian ini dilakukan, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan baru bagi guru pendidikan jasmani dalam usaha meningkatkan aktivitas fisik siswa. Dan berdasarkan uraian di atas tersebut maka peneliti bermaksud melaksanakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa".

METODE

Metode penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan dasar pertimbangan jenis penelitian ini sesuai dengan judul karena menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara penelitian dengan responden.

Dari masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket dimana setiap responden wajib mengisi sesuai dengan petunjuk peneliti. Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional.

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. (Sugiyono, 2011: 60)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 117).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya, yang berjumlah 558 siswa dari 16 kelas yang berkategori 72 siswa putra 486 putra. Sedangkan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 5 kelas yang diambil secara acak dengan cara diundi.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* karena obyek yang akan diteliti sangat luas. *Cluster random sampling* daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misal penduduk dari suatu negara, propinsi atau kabupaten. (Sugiyono, 2011: 121)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Angket Teknologi Informasi dan Kartu Aktivitas Fisik Siswa Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya

Deskripsi Data	Teknologi Informasi	Aktivitas Fisik
Rata-rata / Mean	17,73	6561,87
Standar Deviasi (Sd)	5,08	3510,27
Nilai Terendah	7	1642
Nilai Tertinggi	30	17551

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil angket teknologi informasi memiliki nilai rata-rata sebesar 17,73, nilai standar deviasi sebesar 5,08, dengan nilai terendah sebesar 7 dan nilai tertinggi sebesar 30. Sedangkan hasil kartu aktivitas

fisik nilai rata-rata sebesar 6561,87, nilai standar deviasi sebesar 3510,27, dengan nilai terendah sebesar 1642 dan nilai tertinggi sebesar 17551.

Tabel 2. Deskripsi Pengujian Normalitas

Model	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kategori
Teknologi Informasi	0,798	0,548	Normal
Aktivitas Fisik	1,591	0,013	Tidak Normal

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari teknologi informasi diperoleh nilai signifikan (*Kolmogorov-Smirnov Z*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,798 > 0,05$). Sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal dan untuk aktivitas fisik diperoleh nilai signifikan (*Kolmogorov-Smirnov Z*) lebih kecil dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($1,591 < 0,05$) sehingga diputuskan H_0 ditolak yang berarti bahwa data tidak memenuhi asumsi normal.

Tabel 3. Hasil Pengujian Korelasi

Variabel	N	Correlation Spearman's rho	Sig. (2-tailed)
TI – AF	150	-.717	.000

Untuk menguji koefisiensi korelasi (r) yang diperoleh tersebut. Harus dikonsultasikan dengan tabel nilai r Spearman (lihat lampiran 7). Untuk n 150 dan menggunakan yang terdekat yaitu n 100 adalah 0.197 untuk taraf signifikansi 5% dan 0.257 untuk taraf signifikansi 1% jadi koefisien korelasi yang diperoleh signifikan. Baik pada taraf 5% maupun 1% mengingat r hitung lebih kecil daripada r tabel. Dengan demikian berdasarkan data empirik sebagai hasil pengujian lapangan, setidaknya untuk data di atas, menunjukkan ada pengaruh antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik.

Tabel 4. koefisien Determinasi

Variabel	N	Koefisien Determinasi
TI – AF	150	51,41%

Dari data tersebut terdapat pengaruh, yang menandakan penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41%, sedangkan yang sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Untuk mengetahui keberartian nilai koefisien korelasi. Hasil penelitian mengatakan bahwa untuk koefisien korelasi yang diperoleh signifikan. Baik pada taraf 5% maupun 1% mengingat r hitung lebih kecil

dibanding r tabel yaitu sebagai berikut nilai $r_{hitung} (-.717) > r_{tabel} (0,197)$. Atau bisa dilihat dari nilai $sig .000$ lebih kecil dari $alpha 0,05$. Dengan demikian berdasarkan data empirik sebagai hasil pengujian lapangan sesuai dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini, hal itu disebabkan karena siswa menggunakan teknologi informasi, seperti bermain game online atau offline, menonton televisi, mendengarkan radio atau musik, internetan seperti membuka akun twitter dan facebook yang begitu tinggi intensitasnya, sehingga hal tersebut mempengaruhi aktivitas fisik siswa. Oleh karena itu dari hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Dan rata-rata siswa menggunakan teknologi informasi di atas 2 jam.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMK Negeri 8 Surabaya.
2. Jadi semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas fisik semakin rendah, dan begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan teknologi informasi maka semakin tinggi aktivitas fisiknya.
3. Terdapat pengaruh, yang menandakan penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41%.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.
2. Penggunaan teknologi informasi dengan intensitas tinggi tidak terlalu baik, karena dapat dapat mempengaruhi kesehatan.
3. Sekolah dan keluarga sangat berperan penting dalam upaya mengontrol anak didik agar aktivitas fisik tetap terjaga.

DAFTAR RUJUKAN

- Arisman, 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, Yusuf. 2010. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan Edisi 4*. Jakarta: Pusat Pengembangan kualitas Jasmani kementerian Pendidikan Nasional.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: University Press.

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

Mokoginta, Deydi. 2010. *Konsep Teknologi Informasi*. (Online), <http://stiperamuntai.com/modul/TEKNOLOGI%20INFORMASI%20DAN%20MULTIMEDIA/Konsep-Teknologi-Informasi.pdf>, diakses 4 Oktober 2013).

Physical Activity Conversions (online), (<http://hr.osu.edu/hittheroad/Activity>)

Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesegaran*. Jakarta: Rajawali pers.

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

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

Sutopo, Ariesto Hadi. 2012. *Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan*. Jakarta: Graha Ilmu.