

## **PENGARUH PENGGUNAAN TEKNOLOGI INFORMASI TERHADAP AKTIVITAS FISIK (Studi Pada SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar)**

**Febi Ulfa Rimayanti**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Surabaya, [febiulfa17@gmail.com](mailto:febiulfa17@gmail.com)

**Junaidi Budi Prihanto**

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

### **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 SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar. 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 penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Rata-rata penggunaan teknologi informasi sebesar 317,50 dengan standar deviasi sebesar 72,47 sedangkan nilai terendah 120 dan nilai tertinggi 480, untuk hasil rata-rata aktivitas fisik sebesar 5370,23 dengan standar deviasi 2460,87 sedangkan nilai terendah 1233,14 dan nilai tertinggi 16342. Hasil analisis koefisien korelasi gamma sebesar -0,153 dengan nilai signifikan  $0,475 > 0,05$ , sedangkan hasil data koefisien determinasi dihasilkan pengaruh sebesar 2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi dengan aktivitas fisik.

Kata kunci: Pengaruh, Teknologi Informasi, Aktivitas Fisik

### **Abstract**

Physical activity is essential component for human being which enhance humans vitality in everyday life. The lack of physical activity will give bad impact especially for students which can disrupt their daily activities. Students will easily get tired although on doing little activity, they can be susceptible on any disease, and also can cause obesity risk.

It is a descriptive quantitative research which highlighting two research problems: to know the influence of information and technology on students physical activities and how far information and technology influence their physical activities at SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar. The total subject of the research was 620 students as population and using 68 students as the sample. Data collection was done by giving questionnaire about the use of information and technology in daily activities and also using physical activities' card. Data analysis was done by using SPSS version 21.0 for windows release.

The result of this research showed that there is no influence of using information and technology on students' physical activities. The average proportion of the use of information and technology was 317.50 with deviation standard was 72.47. The lowest score was 120 and the highest score was 480. The average result on physical activities was 5370.23 with deviation standard 2460.87 while the lowest score was 1233.14 and the highest score was 16342. The result of correlation coefficient was -0.153 with significant value  $0.475 > 0.05$  while the result of data determination coefficient was 2%. It can be concluded that there was no significant influence between the use of information and technology with students' physical activities.

Keywords: the influence, information and technology, physical activities

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan anak-anak untuk menghadapi

kehidupannya di masa mendatang (Roesminingsih, 2005). Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang menanamkan nilai-nilai kebudayaan baik di masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang. 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.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Hartati, 2013). Artinya PJOK tidak hanya bertugas mendidik siswa dalam proses pertumbuhan dan perkembangan jasmani saja, namun melalui pendidikan jasmani dapat menanamkan sikap dan nilai-nilai kehidupan yang benar. 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.

Aktivitas fisik merupakan komponen yang sangat penting bagi manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang dapat menunjang kebugaran fisik. Terlihat pada siswa di era globalisasi ini yang diikuti perkembangan teknologi informasi semakin canggih mengalami penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani, karena siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan media elektronik seperti *Handphone* yang digunakan untuk bermain *game*, menggunakan internet untuk berbagai *social media*, penggunaan *mp3 player* dengan waktu yang lama tanpa memperhatikan dampak yang ditimbulkan. Sehingga hal tersebut dapat berdampak positif ataupun negatif terhadap siswa, dampak positif diantaranya dengan adanya inovasi dalam pembelajaran yang semakin berkembang akan memudahkan proses pendidikan, munculnya metode-metode pembelajaran yang baru akan mempermudah proses pembelajaran, selain itu juga dapat mempermudah siswa dalam mengakses informasi terkait dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ataupun bidang keilmuan lainnya. Namun sebaliknya jika teknologi informasi digunakan untuk hal yang kurang bermanfaat sehingga membuat siswa sering melakukan kegiatan dengan media sosial seperti membuka *facebook*, *instagram*, *whatsapp*, *line*, *twitter* ataupun bermain PS (*play Station*), *game online/offline* yang akan menjadi kebiasaan buruk sehingga membuat anak malas untuk melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, siswa di sekolah SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar, rata-rata menghabiskan waktunya untuk menggunakan media elektronik seperti *handphone* dan *notebook* untuk akses

internet, bermain *game online* dan mendengarkan *mp3 player* menggunakan *headshet* dibanding melakukan kegiatan bergerak seperti berjalan ataupun melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti 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. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik (Studi Pada SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar).

## METODE

Sesuai dengan tujuan penulis yang berusaha mencari pengaruh 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).



Keterangan :

X : Penggunaan Teknologi Informasi

Y : Aktifitas fisik

Waktu pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan 7 kali pertemuan dan tempat penelitian di SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan (Maksum, 2012: 53). Populasi dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar. dengan jumlah siswa kelas VII dan VIII sebanyak 363 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 68 siswa. Dalam penelitian ini teknik pengambilan data penelitian menggunakan kartu aktivitas fisik harian dimana siswa mengisi data durasi waktu aktivitas fisik siswa yang terekam dalam kartu aktivitas fisik harian dijadikan kategori langkah sesuai dengan bagan konversi langkah per-menit (pada lampiran), kemudian data di entri dalam program *Microsoft excel*. Data yang sudah terkumpul selama 7 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 Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya. (Sugiyono, 2011:199). Angket diberikan kepada siswa untuk mengetahui adakah pengaruh teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Jenis angket yang diberikan adalah angket terbuka yang akan diisi oleh siswa.

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

1. Mean
2. Standar Deviasi
3. Persentase
4. Uji Korelasi Gamma
5. Uji Koefisien Determinasi

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan terkait hasil penelitian yang telah disusun meliputi : Deskripsi data, 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 SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar.

#### 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	317,50	5370,23
Std. Deviasi	72,47	2460,87
Nilai terendah	120	1233,14
Nilai tertinggi	480	16342

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 20 for windows, maka dapat diketahui bahwa hasil angket teknologi informasi memiliki nilai rata-rata sebesar 317,50, nilai standar deviasi sebesar 72,47, dengan nilai terendah sebesar 120 dan nilai tertinggi 480, Sedangkan hasil dari kartu aktivitas fisik nilai rata-rata 5370,23, nilai standar deviasi sebesar 2460,87, dengan nilai terendah sebesar 1233,14 dan nilai tertinggi sebesar 16342.

#### Deskripsi Teknologi Informasi

**Tabel 2** Hasil Angket Teknologi Informasi

variabel	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Penggunaan Teknologi Informasi	11	42	15	68
	16%	62%	22%	100%

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

Dari 68 siswa di SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar 11 siswa dalam kategori tinggi dengan presentase 16%, 42 siswa dalam kategori sedang dengan presentase 62% dan 15 siswa dalam kategori rendah dengan presentase 22%.

#### Deskripsi Aktivitas Fisik

**Tabel 3** Hasil Kartu Aktivitas Fisik

Kategori	Jumlah	Persentase
0-2500 (Kurang Sekali)	2	3%
2501-5000 (Kurang)	32	47%
5001-7500 (Cukup)	28	41%
7501-10000 (Tinggi)	3	4%
>10000 (Tinggi Sekali)	3	4%
Total	68	100%

Dari hasil data kartu aktivitas fisik diperoleh hasil sebagai berikut : 2 siswa dalam kategori sekali dengan presentase sebesar 3%, 32 siswa dalam kategori kurang dengan presentase 47%, 28 siswa dalam kategori cukup dengan presentase 41%, 3 siswa dalam kategori tinggi dengan presentase 4% dan 3 siswa dalam kategori aktivitas tinggi sekali sebanyak 4%, dari data tersebut dapat diuraikan bahwa 50% siswa termasuk dalam kategori aktivitas fisik kurang.

### Tabulasi Silang antara Penggunaan Teknologi Informasi dan Aktivitas Fisik

**Tabel 4** tabulasi Silang TI-AF

		Kategori Aktivitas Fisik						total	
		Kurang	%	Sedang	%	Tinggi	%		%
Penggunaan TI	Tinggi	6	9%	3	4%	2	3%	11	16%
	Sedang	18	27%	22	32%	2	3%	42	62%
	Rendah	10	15%	3	4%	2	3%	15	22%
Total		34	50%	28	41%	6	9%	68	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan penggunaan teknologi informasi dengan kategori tinggi berjumlah 11 siswa (16%) dengan keterangan aktivitas fisik kategori kurang sebanyak 6 siswa (9%), kategori sedang sebanyak 3 siswa (4%) dan kategori tinggi sebanyak 2 siswa (3%). Penggunaan teknologi informasi dengan kategori sedang berjumlah 42 siswa (62%) dengan keterangan aktivitas fisik kategori kurang sebanyak 18 siswa (27%), kategori sedang sebanyak 22 siswa (32%) dan kategori tinggi sebanyak 2 siswa (3%). penggunaan teknologi informasi dengan kategori rendah berjumlah 15 siswa (22%) dengan keterangan aktivitas fisik kategori kurang sebanyak 10 siswa (15%), kategori sedang sebanyak 3 siswa (4%) dan kategori tinggi sebanyak 2 siswa (3%).

#### Uji Korelasi Gamma

**Tabel 5** Hasil Uji Korelasi Gamma

Variabel	N	Gamma	Sig
TI - AF	68	-0,153	0,475

Untuk menguji koefisien korelasi (r) yang diperoleh dari data tersebut, maka nilai korelasi gamma antar variabel sebesar -0,153 dengan koefisiensi yang lemah karena menjauhi angka 1 dan termasuk korelasi negatif dimana dua variabel berjalan dengan arah berlawanan yang berarti jika variabel X mengalami kenaikan maka variabel Y mengalami penurunan jadi dapat disimpulkan jika penggunaan teknologi tinggi maka aktivitas fisik siswa rendah dengan nilai signifikan 0,475 > 0,05 yang berarti bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan

antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa.

### Hasil Koefisien Determinasi

Tabel 6 Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	N	R	R Square	KD
TI – AF	68	-0,153	0,023	2%

Dari data tersebut diperoleh nilai R Square 0,023 dikalikan dengan 100% dan diperoleh nilai koefisien determinasi 2%, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik sebesar 2%.

### PENUTUP

#### Simpulan

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

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMP Negeri 02 Wlingi Kab. Blitar. Hal ini dapat disebabkan adanya faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa selain penggunaan teknologi informasi.
2. Besarnya pengaruh penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik diperoleh dari hasil perhitungan uji koefisien determinasi sebesar 2%.

#### Saran

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

1. Dari penelitian ini guru perlu PJOK dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik sehari-hari karena aktivitas fisik berperan penting bagi kehidupan.
2. Guru dan pihak sekolah sebaiknya memberikan waktu untuk peneliti mengawasi sampel penelitian selama penelitian berlangsung.
3. Perlu pengembangan angket penggunaan teknologi informasi lebih baik lagi.

### DAFTAR PUSTAKA

Adhitya, Surya D. 2012. *Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi diterbitkan. Yogyakarta: JPO FIK UNY.

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 2016, pukul 02.04 WIB.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

As'ari, Nika Putri. 2014. "propotion Reduction In Error (Pre) dalam Mengukur Asosiasi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Kejadian Hipertensi" (online). Skripsi. Yogyakarta. Fakultas

Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta.

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 2016, pukul 02.04 WIB.

Foehr, Ulla G. 2006. "Media Multitasking Among American Youth: Prevalence, Predictors and Pairing". *Kaiser Family Fondation*. pp. 1-2.

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.

Hartati, Sasminta Christina Yuli., Priambodo, Anung., Kristiyandaru, Advendi. 2013. *Permainan Kecil*. Malang : Wineka Media

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

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.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.

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

Novitasary, Meiriyani Deliana. 2013. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manad*. Skripsi diterbitkan: Jurnal e-Biomedik (eBM) Volume 1 Nomor 2.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani Dan Rohani)*. Surabaya : Unesa University Press.

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

Roesmaningsih, dan Susarno, Lamijan Hadi. 2005. *Teori dan Praktek Pendidikan*. Surabaya : Unesa University Press.

Prasojo, Lantip D. 2011. *Teknologi Informasi Pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media. Physical Activity Conversions step (online) <https://www.phep.org/mango/pdf/phep/pdc/step%20>

[conversion%20chart\\_FFB805BB.pdf](#), diakses pada tanggal 13 Desember 2016, pukul 02.00 WIB.

Physical Activity Conversions (online)  
<https://mywaytohealth.wustl.edu/wp-content/uploads/2015/09/Activity-Conversion-Chart.pdf>, diakses pada tanggal 03 Desember 2017, pukul 13.00 WIB.

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 14 Desember 2016, pukul 03.00 WIB.

Siswanto, Agus. 2012. *Dampak Internet Pada Perkembangan Remaja*. Di akses dari <http://chubro.blogspot.co.id/2012/01/dampak-internet-pada-perkembangan.html> pada tanggal 14 Desember 2016, pukul 03.00 WIB.

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

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

WHO. (2010). *Global Rekomendations on Physical Activity For Health*. Geneva:

WHO Press. Diakses dari [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf) pada tanggal 14 Desember 2016, pukul 03.00 WIB.

