

ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI/GADGET TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA SISWA SEKOLAH DASAR

**Muhammad Aspar^{*}, Taufik Yudi Mulyanto, Galang Pakarti Mahardika, Adib
Internareza Paramadina**
Universitas Muhammadiyah Jakarta
[*masparrivai@gmail.com](mailto:masparrivai@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis aktivitas olahraga siswa SD akibat penggunaan gawai/gadget, bertujuan untuk mengkaji aktivitas olahraga terhadap dampak penggunaan gawai pada siswa SD. Semakin menjamurnya Game online pada generasi Y dan Z, banyak kesempatan anak untuk kecanduan pada hal tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yaitu survey dengan menggunakan kuesioner dan tes kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan sebelum pandemi yaitu bulan februari pada SD Lab School Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian ini menggunakan 45 siswa sebagai sampel penelitian. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa aktifitas siswa dalam menggunakan gadget dalam kategori tinggi/sering dengan persentase 68,89%, pada kategori sangat sering/sangat tinggi adalah 26,67% sedangkan pada kategori jarang hanya 4,44%. Pada ketegori kebugaran jasmani siswa didapatkan hasil pada tingkat sangat baik 37,78%, tingkat baik 60% dan pada tingkat kurang 2,22%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai ketika dapat dikontrol dan diatur penggunaannya oleh pengguna atau dibawah bimbingan orang tua akan mengurangi dampak negatif gawai. Dengan penggunaan gawai yang tidak terkontrol atau bahkan pada aspek kecanduan akan mempengaruhi kinerja tubuh untuk melakukan aktivitas. Kesadaran orang tua untuk melakukan kontrol dalam penggunaan gawai terhadap siswa SD menjadi faktor agar terkendalinya penggunaan gawai yang sangat tinggi pada kalangan siswa SD.

Kata kunci : Olahraga, Gawai, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

This study analyzed the sports activities of elementary school students due to the use of gadgets / gadgets, aimed at examining sports activities on the impact of using gadgets on elementary students. The proliferation of online games in generations Y and Z, there are many opportunities for children to get addicted to it. This study uses descriptive quantitative methods, namely surveys using questionnaires and physical fitness tests. This research was conducted before the pandemic, namely February at the SD Lab School, Muhammadiyah University, Jakarta. This study used 45 students as the research sample. From the research results, it was found that students' activities in using gadgets were in the high / frequent category with a percentage of 68.89%, in the very frequent / very high category it was 26.67% while in the rare category it was only 4.44%. In the category of students' physical fitness, the results were at a very good level of 37.78%, a good level of 60% and at a low level of 2.22%. This shows that the use of the device when it can be controlled and regulated by the user or under the guidance of parents will reduce the negative impact of the device. With uncontrolled use of devices or even in the addiction aspect, it will affect the body's performance to carry out activities. Parents' awareness to control the use of

devices for elementary students is a factor in controlling the use of devices which is very high among elementary students.

Keywords: *Sports, Gadgets, Elementary School*

PENDAHULUAN

Usia generasi Z menghabiskan waktu 320 menit per hari untuk membuka gadgetnya. Dalam penelitian Muflih et al., (2017) mengatakan lebih senang menggunakan smartphone dari pada mengobrol dengan teman-temannya, menggunakan saat jam istirahat selama 10 menit untuk membuka sosial media dan game, saat dirumah menggunakan smartphone lebih sering durasi 2-3 jam. Masalah lainnya adalah mereka kecanduan game online hingga mengenyampingkan prioritas yang lain. Anak dikatakan kecanduan jika memainkan game selama 30-40 jam perminggu sama seperti jumlah jam orang bekerja. *Research shows that digital games, especially the violent ones, lead to virtual-reality confusion in children and play an important role in the long-term detachment of children from real life and thus addiction to digital games* (Hellström, Nilsson, Leppert, & Åslund, 2015). Penelitian tersebut menyatakan bahwa anak-anak sangat rentang dalam menirukan kekerasan dalam game digital. menyatakan bahwa *One of the main reasons for this may be that violence in digital games is perceived as normal behavior for children* (Karaaslan, 2015).

Olahraga yang dilakukan untuk digunakan sebagai terapi/wadah bagi pengguna gawai berlebihan Sebagai contoh, dikatakan Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak adalah bentuk terapi dengan aktivitas fisik melalui bermain dengan bimbingan para ahli. Aktivitas ini akan sangat bermanfaat bagi anak, terutama ditinjau dari unsur kesehatan psikis/mental, dimana aktivitas ini akan merangsang psikis anak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sesuai dengan tahapan perkembangan hidupnya (Rithaudin, 2010). Selain itu aktivitas fisik di darat juga dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kecanduan game online. Hasil mengidentifikasi efektivitas dan kebutuhan untuk olahraga dan latihan fisik dalam program perawatan kecanduan internet dan untuk kecanduan lainnya juga (Latif, Aziz, Taufik, & Jalil, 2017).

Pentingnya penelitian ini, mencakup pada masalah fisik dan mental perkembangan anak, menyatakan bahwa *the health problem of video game addictions that range from (Musculoskeletal issues, Vision problems and Obesity)* (Naser & Al-bayed, 2015). menyatakan bahwa *game digital do bring negative impacts on students; poor time management for studying* (Park et al., 2016) .

Tingkat kerentangan dampak negatif kepada anak-anak dalam penggunaan gawai sangat besar. Melihat situasi pada SD Lab School Universitas Muhammadiyah Jakarta yang sebenarnya melarang penggunaan gawai dilingkungan sekolah namun aktifitas setelah sekolah yang diluar kontrol penggunaan gawai tersebut. Fitur-fitur yang ditawarkan dalam yang sangat banyak akan membuat penggunanya tak akan bosan, seperti aplikasi media sosial, game online, dan fitur-fitur lainnya. Game digital telah menjadi salah satu kegiatan yang paling disukai anak-anak. Dalam memanfaatkan waktu luang anak-anak, bermain game digital menjadi lebih disukai dibanding untuk bermain

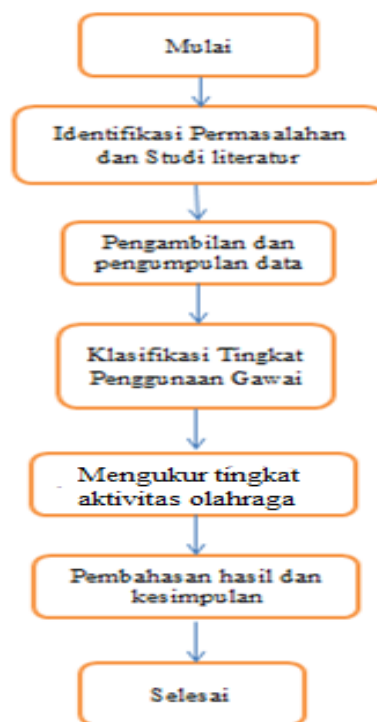
olahraga, membaca buku atau habiskan waktu berkomunikasi langsung dengan orang lain. *is the potential distraction caused by students using their mobile devices to text, play games, check Facebook, tweet, or engage in other activities available to them in a rapidly evolving digital terrain* (Karaaslan, 2015). Menurutnya, penggunaan smart phones memiliki gangguan potensial dalam penggunaan, yang lebih dominan dalam memeriksa media sosial dan bermain game. Namun bukan berarti tidak memiliki dampak baik. menjelaskan bahwa *adolescents who engage in online gaming with escape motives and increased online gaming time have higher probability for depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms compared to adolescents with other online gaming motives and/or less online gaming time* (Naser & Al-bayed, 2015). Pendapat tersebut mengemukakan pendapat bahwa, apabila game digital merupakan motif pelarian maka resiko buruknya akan lebih banyak.

Saat ini, dalam penanganan dampak buruk game online melibatkan aktivitas olahraga yang sesuai akan mengalihkan dan memberikan dampak positif. Sejalan dengan hasil penelitian tentang dampak dari penggunaan berlebihan game online bahwa *the health problem of video game addictions that range from (Musculoskeletal issues, Vision problems and Obesity)* (Naser & Al-bayed, 2015). Penanganan dengan aktivitas olahraga untuk terapi pecandu game online akan memberikan dampak baik, namun yang harus diperhatikan aktifitas olahraga apa yang menarik dan sesuai untuk pecandu game online.

Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan. Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan serta olahraga untuk terapi.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan upaya meningkatkan kemampuan pasien agar dapat hidup mandiri di masyarakat dan melatih pasien untuk terbiasa menjalankan aktivitasnya sehari-hari (Siregar, 2018). Salah satu faktor kemandirian adalah kebutuhan dan kesehatan yang baik. Pentingnya olahraga dan aktifitas fisik adalah untuk mengembangkan atau meningkatkan proses koordinasi yang baik dan kebugaran. Latihan dapat memberi keuntungan dan berpengaruh terhadap kesehatan dan kebahagiaan secara umum. Latihan juga dapat memberi energi positif dan dapat meningkatkan sikap dan motivasi. Dalam penerapannya, olahraga terdiri dari dua, yaitu olahraga darat dan air. Kegiatan olahraga tersebut di bagi menjadi olahraga air (renang, senam air, polo air, lompat indah, dll), olahraga darat (sepak bola, bola volley, basket, Ice Skating, tennis lantai, dll).

METODE PENELITIAN



Gambar 1. Alur Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yaitu suatu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 1993: 3), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan non tes. Menurut Burhan, (2006), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Lab School Universitas Muhammadiyah Jakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 45 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini, menggunakan pedoman, angket—kuesioner *Skala Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2011: 93). Adapun tujuan dari penggunaan instrumen angket—kuesioner untuk mengungkap hasil aktivitas siswa. dan Instrumen kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun. Rangkaian TKJI terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Analisis Data

Terdapat beberapa cara teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, untuk analisis pada angket—kuesioner Pada setiap butir-butir pertanyaan dalam angket penelitian dilengkapi dengan alternatif jawaban berdasarkan *skala likert*. *Skala Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2011: 93). menggunakan teknik analisis deskriptif persentase, dimana hasil persentase dari sebaran angket akan memberikan makna dari jawaban yang dikumpulkan.

Hasil dari persentase inilah kemudian dapat ditarik suatu kesimpulan mengenai tingkat penggunaan gawai siswa.

$$P = \frac{X_i}{X_{max}} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase hasil angket—kuesioner

X_i = Jumlah jawaban perolehan skor oleh seluruh sampel

X_{max} = Jumlah jawaban skor maksimal oleh seluruh sampel

Rumus di atas merupakan cara untuk menghitung persentase dari hasil jawaban yang telah diberikan, sehingga akan dapat diketahui nilai persentase dari angket—kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan aktivitas olahraga dengan penggunaan gawai pada siswa SD. Tingkat penggunaan gawai atau *smartphone* pada siswa dapat disajikan dalam tabel dibawah ini:

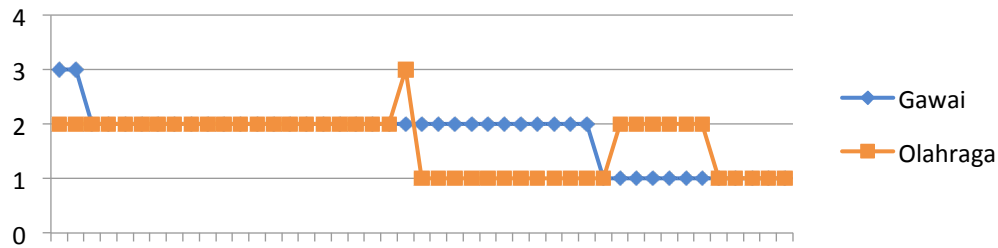
Tabel 1 Aktivitas Penggunaan Gawai Siswa

No	Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
1.	Sangat Jarang	-	-
2.	Jarang	2	4,44%
3.	Sering	31	68,89%
4.	Sangat Sering	12	26,67%
		45	100%

Pada tingkat kebugaran jasmani anak disajikan dalam tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 2 Aktivitas Olahraga Siswa SD

No	Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
1.	Sangat Kurang	-	-
2.	Kurang	1	2,22%
3.	Baik	27	60%
4.	Sangat Baik	17	37,78%
		45	100%



Gambar 1. Grafik Aktivitas Penggunaan Gawai dan Aktivitas Olahraga

Hasil ini menjelaskan bahwa pada aktivitas penggunaan gawai/smartphone dalam kategori tinggi. Penggunaan gawai sendiri dalam aktivitas keseharian siswa saat ini sudah menjadi lumrah, gawai dengan mudah diberikan oleh orang tua kepada anaknya dengan alasan agar memudahkan dalam komunikasi dan belajar siswa. Pemakaian gawai yang tinggi pada kalangan anak SD dikarenakan aktivitas di media sosial dan game online yang kini dengan mudah diakses dan selalu ada pembaharuan yang membuat siswa semakin penasaran. Kesadaran orang tua untuk melakukan kontrol dalam penggunaan gawai terhadap siswa SD menjadi faktor agar terkendalinya penggunaan gawai yang sangat tinggi pada kalangan siswa SD.

Aktivitas olahraga pada siswa SD ditunjukkan dalam kategori aktif, dengan adanya aktivitas ekstrakurikuler dari sekolah maupun diluar sekolah. Aktivitas olahraga ini didukung dengan beberapa olahraga yang sering dilakukan oleh siswa seperti, futsal, pencak silat, club atletik dan bulutangkis. Dari kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gawai bukanlah sebagai faktor utama dalam menghambat aktivitas olahraga siswa baik disekolah maupun aktivitas dirumah, namun perlu diketahui dalam hasil penelitian Fajariyah, Suryawan, & Atika, (2018) Penggunaan gawai pada anak menyebabkan anak kurang tertarik untuk berinteraksi dengan lingkungannya atau bermain dengan teman sebaya sehingga mengganggu proses perkembangan secara alami.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan gawai pada kategori sering yaitu 68,89% dan sebaliknya tingkat kebugaran jasmani anak dominan pada kategori baik. hal ini menunjukkan jika penggunaan gawai dapat lebih kontrol lagi dan dialihkan pada aktifitas fisik yang disukai anak maka akan lebih meningkatkan kebugaran anak dalam melakukan berbagai aktifitas. Gawai dapat memberikan dampak kecanduan pada anak sehingga menjadi fokus bagi orang tua dan guru untuk memberikan kontrol pada anak agar penggunaan gawai/smartphone dapat dikurangi agar tidak mempengaruhi aktivitas sosial anak termasuk olahraga. walaupun dalam hal ini, gawai bukan faktor utama dalam menghambat aktivitas olahraga anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, B. (2006). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: raja grafindo persada.
- Fajariyah, S. N., Suryawan, A., & Atika, A. (2018). Dampak Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Anak. *Sari Pediatri*, 20(2), 101. <https://doi.org/10.14238/sp20.2.2018.101-5>
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2015). Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 120(4), 263–275. <https://doi.org/10.3109/03009734.2015.1049724>
- Karaaslan, A. (2015). Digital Games And Digital Violence Awareness: A Comperative Analysis Made On Parents And Children, 806–818. Retrieved from http://www.sosyalarastirmalar.com/cilt8/sayi36_pdf/7isletme_iktisat_iletisim_kamu/aydogdukaraaslan_ilknur.pdf
- Latif, R. A., Aziz, N. A., Taufik, M., & Jalil, A.-D. (2017). Impact of Online Games Among Undergraduate Students. *ICOI Kuala Lumpur. Universiti Utara Malaysia*, (028), 25–27. Retrieved from http://icoci.cms.net.my/PROCEEDINGS/2017/Pdf_Version_Chap11e/PID28-523-532e.pdf
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12–18.
- Naser, S. S. A. system diagnosing pets, & Al-bayed, M. H. (2015). Detecting Health Problems Related to Addiction of Video Game Playing Using an Expert System. *World Wide Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(9), 7–12.
- Park, J., Park, M., Shin, J., Li, B., Thomas, D., Yoo, J., & Dittmore, S. W. (2016). Kasetsart Journal of Social Sciences Effect of sports participation on Internet addiction mediated by self-control : A case of Korean adolescents, 37, 164–169. <https://doi.org/10.1016/j.kjss.2016.08.003>
- Rithaudin, A. (2010). AKTIVITAS AKUATIK SEBAGA ! TERAPI PSIKIS BAGI ANAK. *MEDIKORA*, VI(2), 45–54.
- Siregar, N. M. (2018). Peningkatan Kecerdasan Interpersonal Melalui Aktivitas Fisik Anak Usia 4-5 Tahun. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 291–300. <https://doi.org/10.21009/jpud.122.10>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV