



Use of Information Technology on Students' Physical Activity

Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa

Anisa Lutfiyani^{1)*}, Tri Anggoro¹⁾, Rahmawan Santoso¹⁾, Febri Wijaya¹⁾

¹⁾Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

*Correspondence: an.lutfiyani@gmail.com

ABSTRACT

Physical activity is very important for human health in carrying out daily activities. Sedentary activities caused by playing online or offline games too often, internet, watching television too much will result in the risk of obesity. Overweight is considered a risk factor for various diseases, such as diabetes, heart disease, hypertension and many others. This study aims to determine whether there is an influence and how much information technology users on students' physical activity at SMA Negeri 3 Slawi. This research uses a quantitative approach through correlation techniques and correlation methods. The subjects in this study were class X students of SMA Negeri 3 Slawi using cluster random sampling consisting of 27 classes with a total population of 558 students categorized as 257 male students and 278 female students. And from the results of cluster random sampling obtained 5 classes with a total sample of 150 students. The data analyzed in this study were Descriptive analysis and Inferential analysis. The results showed that there was a significant correlation between the use of technology (X) and physical activity (Y). This can be proven by the correlation coefficient value (R_{y1}) = 0.133 with the regression equation $\hat{y} = 6.123 + 0.007 X$. The coefficient of determination shows that $r^2 = (0.113)^2 = 0.176$, meaning 17.6%. Physical activity is influenced by the use of technology, so this study concludes that there is a relationship between the use of technology and physical activity.

Keywords: Information Technology, Student Physical Activity

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh serta seberapa besar pengguna teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMA Negeri 3 Slawi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui teknik korelasional dan metode kolerasi. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi dengan menggunakan *cluster random sampling* yang terdiri dari 27 kelas dengan total populasi 558 siswa yang berkategori 257 siswa putra dan 278 siswa putri. Dan dari hasil *cluster random sampling* didapat 5 kelas dengan total sampel 150 siswa. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah Descriptive analysis dan Inferential analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara penggunaan teknologi (X) dan aktivitas fisik (Y). Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (R_{y1}) = 0,133 dengan persamaan regresi $\hat{y} = 6,123 + 0,007 X$. Koefisien Determinasi menunjukkan bahwa $r^2 = (0,113)^2 = 0,176$ artinya 17,6%. Aktivitas fisik dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan penggunaan teknologi terhadap aktivitas fisik.

Kata Kunci: Teknologi Informasi, Aktivitas Fisik Siswa

This is an open access article under the [CC - BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan 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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Endrawan & Martinus, 2023). Pendidikan jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani dapat mensosialisasikan kepada siswa mengenai aktivitas gerak yang termasuk kedalam keterampilan berolahraga (Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, 2024). Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari Pendidikan menyeluruh yang memiliki potensi strategis untuk mendidik (Prayoga, 2016).

Permasalahan pada 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 (Anhar, 2024). 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 (Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, 2024). 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 (Sasmarianto & Kamarudin, 2023).

Pendidikan merupakan satu diantara beberapa aspek penting dalam kehidupan manusia. Sistem pendidikan yang baik dan diterapkan dengan baik adalah kunci mencetak penerus generasi bangsa yang cerdas, berkarakter, serta berkualitas (Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, 2024). Dengan demikian, melalui pendidikan peradaban yang lebih tinggi dan maju dapat terlahir di tengah masyarakat. Seiring perkembangan zaman, teknologi menginstruksi berbagai aspek kehidupan termasuk bidang pendidikan (Salahudin & Furkan, 2024). Keterlibatan teknologi informasi di dunia pendidikan menghadirkan perubahan dalam kegiatan proses pembelajaran. Perguruan tinggi sebagai pusat pendidikan lanjutan perlu menyediakan proses pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (Herry Kiswanto, 2022).

Keberadaan teknologi saat ini dinilai sangat penting dalam kehidupan manusia sebagai penunjang dalam melakukan berbagai aktivitas baik dalam melakukan pekerjaan maupun dalam hal pendidikan. Tenaga pendidik bisa memanfaatkan teknologi menjadi media pembelajaran atau mediator dalam menyampaikan ilmu pengetahuan kepada peserta didik melalui beberapa aplikasi, seperti zoom, google classroom, google meeting atau melalui whatsapp group. Dengan menggunakan media pembelajaran di atas tenaga pendidik dapat membuat penjelasan materi yang menarik dan tidak monoton supaya siswa tertarik dan tetap semangat dalam mengikuti aktivitas belajar mengajar tersebut (Salsabila & Agustian, 2021).

Zaman sekarang tentunya para siswa umumnya dapat menggunakan teknologi informasi seperti gadget, komputer, dan lain sebagainya. Maka dari itu, setiap siswa harus menggunakan teknologi informasi itu sebagai jembatan bagi mereka untuk mengembangkan ilmu pengetahuan di salah satu bidang yang mereka tekuni, bukan untuk menyalahgunakan gadget dan alat komunikasi lain seperti bermain *game*, menonton dan membuka situs yang tidak pantas atau tidak terlalu penting, yang menyebabkan hal tersebut mengganggu pada aktivitas fisik para siswa (Juana et al., 2024). 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. Dampaknya pun tidak terbatas terhadap kalangan tertentu saja, namun telah meluas ke semua kalangan (Effendi & Junaidi, 2014).

Adanya peningkatan penciptaan teknologi pada saat ini, semua pihak yang ada di dalam dunia pendidikan ini harus dapat mengimbangi dan mengikuti kemajuan teknologi yang ada. Dapat kita lihat bahwa di era ini lingkungan sekitar kita teknologi sangat didukung dengan tersedianya jaringan internet yang dapat berpengaruh pada perkembangan lainnya, terutama dalam lingkup dunia pendidikan. Dalam pendidikan, internet di manfaatkan sebagai pendukung dalam media pembelajaran (Fadilah, Setyosari, & Susilaningih, 2021).

Kemunculan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) pada sektor pendidikan dapat diartikan menjadi tiga paradigma, di antaranya (1) TK sebagai sarana atau produk teknologi yang dapat dimanfaatkan pada pendidikan; (2) TIK sebagai konten atau komponen materi, dimana dapat dipergunakan isinya pada lingkup pendidikan; dan (3) TIK sebagai program aplikasi serta media pendukung dalam mengontrol kondisi pendidikan

secara efektif serta efisien (Salsabila & Agustian, 2021; Tekege, 2017). Hal ini sesuai dengan pendapat (Elisa, Azwanti, & Simanjuntak, 2020) yang mengilustrasikan bahwa TIK berperan vital pada pembelajaran seperti mempermudah penyampaian materi, membantu siswa menguasai konsep, serta mengasah keterampilan teknologi

Penelitian relevan lainnya juga menunjukkan hasil dari pengaruh TIK terhadap pendidikan. Dalam hasil penelitian lainnya menegaskan bahwa TIK menyediakan efek positif serta negatif secara bersamaan (Jamun, 2018). Dampak positif yang diperoleh yakni memfasilitas sarana pendidikan, mengefesiesikan pembelajaran, serta membantu mendeskripsikan konsep yang kompleks melalui media. Sementara, dampak negatif yang diperoleh berupa peningkatan *cybercrime* dan mengalihfungsikan peran guru. Hal serupa hasil penelitian yaitu TIK memberi pengaruh positif berupa efisiensi waktu dan tempat, mewadahi pemenuhan sumber belajar yang berlimpah sedangkan dampak negatifnya seperti mendorong siswa terkena information overload yang dikarenakan rendahnya keterampilan dalam memilah informasi (Magfiroh, 2020). Selain itu, penelitian (Mukamaroh, 2020) mendeskripsikan penggunaan TIK telah terbukti membangkitkan motivasi belajar siswa.

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 (Putra, 2022). 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 (Sumantri, Afandi, Wati, Mudayat, & Syarif, 2023).

Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Lebih jauh, melakukannya secara rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, membantu mengelola berat badan, dan mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker. Aktivitas fisik yang teratur juga meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi risiko depresi, penurunan kognitif, dan menunda timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan (Damayanti, 2020). Manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup (Association, 2015).

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan aktivitas anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kelancaran proses belajar anak. Anak lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti game online, gadget dan game-game elektronik lainnya. Anak merasa sangat nyaman untuk melakukan game tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang lama. Penggunaan smartphone juga membawa dampak negatif bagi perkembangan siswa yang ditandai dengan malasnya siswa dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Ariyanto & U, 2020).

Hal ini menjadikan waktu bermain dengan teman sebaya menjadi berkurang dan terjadi perubahan pola hidup siswa yang dari banyak bergerak menjadi sedikit gerak atau berdiam diri. Fenomena ini akan menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, kelebihan berat badan atau obesitas, keterampilan, serangan jantung, diabetes, dan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreativitas, emosional, sosial, dan kecerdasan (Wicaksono & Nurhayati, 2013). Lebih lanjut, kurangnya aktivitas gerak akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial, emosional, dan kognitif (Gustian, Supriatna, & Purnomo, 2019).

Aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting dilakukan bagi setiap siswa maupun semua kalangan. Dengan melakukan aktivitas fisik itu bisa bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Aktivitas yang dilakukan oleh setiap siswa berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan dan juga kesejahteraan. Oleh karena itu, produktivitas seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang cukup tidak akan sebaik produktivitas seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula orang yang tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup maka kebugarannya tidak baik (Dewi, Dewantari, & Nursanyoto, 2021).

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 sebagainya 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 maka peneliti bermaksud meneliti terkait penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu korelasional. Penelitian korelasional yaitu Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan diantara dua variabel. Korelasi tidak menjamin adanya kausaliti (hubungan sebab akibat), tetapi kausaliti menjamin adanya korelasi (Sandu Siyoto, K., & Sodik, 2015). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan angket dan tes kebugaran jasmani.

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. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi, 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.

Cara pengujian data instrumen penelitian dengan menggunakan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (V) pada kolom ada empat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Gutman dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya (1) dan Tidak (2) (Arikunto, 2016). Kisi-kisi instrumen penggunaan media digital dan aktivitas jasmani (Kurniawan, 2020), disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penggunaan Media Digital

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Penggunaan Media	Komunikasi	Media digital sebagai sarana	1,2	2
		Penggunaan aplikasi	3,4	2
		Tujuan penggunaan media digital	5,6	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	7,8	2
	Edukasi	Media digital sebagai sarana edukasi	9,10	2
		Penggunaan aplikasi	11,12	2
		Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	2
	Rekreasi/Hiburan	Media digital sebagai sarana hiburan/rekreasi	17,18	2
		Penggunaan aplikasi	19,20	2
		Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan	21,22	2
		Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	2
Jumlah			24	

Sedangkan kisi-kisi instrumen untuk aktivitas fisik dengan jumlah nomor 14, dan lebih terperinci bisa dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Fisik

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Aktivitas Fisik	Di Sekolah	Kegiatan olahraga	1, 2	2
		Frekuensi pembelajaran PJOK	3, 4	2
		Intensitas pembelajaran PJOK	5, 6	2
		Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	7, 8	2
	Di Luar Sekolah	Pemanfaatan jam istirahat sekolah	9, 10	2
		Frekuensi aktivitas jasmani	11, 12	2
		Intensitas aktivitas jasmani	13	1
		Aktivitas jasmani yang Dilakukan	14	1
Jumlah			14	

Sebaiknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini instrumen media digital diadopsi dari penelitian (Kurniawan, 2020) dengan validitas mencapai 0,835. Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2016). Reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian instrumen intensitas penggunaan smartphone diadopsi dari penelitian (Oktario, 2017) dengan reliabilitas sebesar 0,967.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisioner yang disebar untuk responden. Adapun mekanismenya diantaranya (1) Memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai tata cara pengisian kuisioner; (2) Kuisioner dibagikan kepada peserta didik dengan bentuk google formulir yang akan digunakan dalam membuka kuisioner; (3) Ketika pengisian kuisioner peneliti menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai, sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya; (4) Setelah peneliti mengumpulkan kuisioner dan melakukan transkrip atas hasil pengisian kuisioner; (5) Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Simbol P menandakan persentase yang dicari (frekuensi relatif), F menandakan frekuensi, dan N menandakan jumlah responden. Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 3.

Tabel 3. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X < Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X < Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X < Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X < Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Simbol X menandakan rata-rata, Mi menandakan $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal), Sbi menandakan $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal skor min ideal), Skor maks ideal menandakan skor tertinggi, dan Skor min ideal menandakan skor terendah (Widoyoko, 2014).

Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu jika probabilitas > 0,05, maka distribusi dari populasi adalah normal, sedangkan jika probabilitas < 0,05, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018). Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai probabilitas $0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear, dan jika nilai probabilitas $0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis parsial menggunakan uji t. Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini H1: Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital terhadap aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi. H2: Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi.

Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t hitung dengan ttabel, kriteria pengujian yaitu jika nilai t hitung $> t$ tabel dan sig $< 0,05$, maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (H_a diterima). Dan jika nilai t hitung $< t$ tabel dan sig $> 0,05$, maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (H_a ditolak).

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018). Adapun H_a yang diuji dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan penggunaan media digital terhadap aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi, kriteria pengujian yaitu jika nilai F hitung F tabel pada $= 5\%$, maka H_0 ditolak, H_a di terima atau variabel bebas secara bersama-sama mempunyai hubungan terhadap variabel terikat. Dan jika nilai F hitung $< F$ tabel pada $= 5\%$, maka H_0 diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak mempunyai hubungan terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Angket Teknologi Informasi dan aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi dari hasil penelitian didapati hasil dalam tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Media Digital	150	110.00	200.00	1.5847E2	26.53264
Aktivitas Fisik	150	6.00	10.00	7.2667	1.43759
N			150		

Hasil deskripsi data pada tabel 4 didapati bahwa (1) dari hasil penggunaan media digital pada 150 siswa diperoleh nilai maksimum 200.00, nilai minimum 110.00, rata-rata 1.5847 dan simpangan baku sebesar 26.53264; (2) dari hasil aktivitas fisik pada 150 siswa diperoleh nilai maksimum 10.00, nilai minimum 6.00, rata-rata 7.2667 dan simpangan baku sebesar 1.43759.

Uji Normalitas

Tabel 5. Uji normalitas

		Media Digital	Aktivitas Fisik	Unstandardized Residua
N		150	150	150
Normal Parameters ^a	Mean	158.4667	7.2667	.0000000
	Std. Deviation	26.53264	1.43759	1.42477897
Most Extreme Differences	Absolute	.123	.240	.200
	Kolmogorov-Smirnov Z	.477	.930	.774
Asymp. Sig. (2-tailed)		.977	.352	.586

Dari hasil uji normalitas pada tabel 5 diketahui dengan kriteria jika Asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ maka distribusi data adalah tidak normal. Jika Asymp. Sig (2-tailed) $> 0,05$ maka distribusi data adalah normal.

Dengan melihat output di atas bahwa terdapat hasil Media Digital $0.977 > 0.05$, dan aktivitas fisik $0.352 > 0.00$. Maka distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas $> sig 0.05$.

Tabel 6. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Media Digital	Between groups	Combined	28.433	148	2.187	4.374	.359
Aktivitas Fisik		Linearity	.513	1	.513	1.027	.496
		Deviation from Linearity	27.920	147	2.327	4.653	.349
	Within Groups		.500	1	.500		
	Total		28.933	149			

Untuk mengambil keputusan maka menggunakan kriteria pengujian tersebut jika nilai sig. $> \alpha$ maka Hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear. Dan jika nilai sig. $> \alpha$ maka Hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear $0,349 > 0,05$ Maka ada hubungan penggunaan media digital terhadap aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi adalah linear.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada-tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengujian hipotesis ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Harga yang diperoleh dari perhitungan statistik dikonsultasikan dengan nilai dalam tabel 6. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} . maka koefisien dikatakan signifikan dan begitu sebaliknya. Hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan analisis korelasi product moment.

Tabel 7. Koefisien X terhadap Y

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Media Digital					
1 (Constant)	6.123	2.391		2.561	.024
Aktivitas Fisik	.007	.015	.133	.485	.636

Bahwa $t_{hitung} = 0,485$ adalah berarti karena lebih besar dari $T_{tabel} = 2,1788$ berarti koefisien $R_{y1} = 0,133$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat penggunaan media digital terhadap aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi oleh data penelitian.

Tabel 8. R Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.133	.018	-.0581	1.47856

$$\begin{aligned}
 Kd &= (r)^2 (100\%) \\
 &= (0,133) (100\%) \\
 &= (0,176) (100\%) \\
 &= 17,6 \%
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan tersebut maka diperoleh kesimpulan bahwa kontribusi penggunaan media digital terhadap aktivitas fisik adalah 17,6% sedangkan 82,4% merupakan variasi faktor lainnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara penggunaan media digital terhadap aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 3 Slawi. 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.

Adapun (Harfika & Widayanti, 2019) mengemukakan bahwa penggunaan smartphone dengan durasi yang tinggi menyebabkan tubuh kurang optimal untuk bergerak dengan begitu seseorang dapat menggunakan smartphone apabila memerlukan sesuatu di berbagai tempat yang dimana tidak harus beranjak dari tempat tersebut yang mengakibatkan seseorang menjadi malas sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Penggunaan secara berlebih dapat membuat anak menjadi ketergantungan sehingga anak akan lebih mementingkan bermain media digital dari pada belajar dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Aktivitas jasmani merupakan tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh (Daryanto & Effendi, 2023). Peningkatan kebugaran minimal 3-5 kali dalam seminggu akan mendapatkan hasil optimal bagi seorang atlet dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh yang tingkat kebugarannya rendah dapat melakukan 3 kali sesi perminggu dalam melakukan aktivitas jasmani (Irianto, 2018). Dampak tersebut dapat menggambarkan bahwa masyarakat Indonesia masih kurang sadar akan pentingnya pola hidup sehat. Jika seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani dengan baik, maka dapat baik pula kesehatan pada tubuhnya. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas jasmani, maka akan berdampak besar pada penurunan kesehatan pada tubuhnya (Endrawan & Martinus, 2023).

Aktivitas jasmani yang baik bisa didapatkan salah satunya melalui olahraga yang rutin. Olahraga berguna dalam mencegah penyebab stress menjadi lebih berbahaya karena dapat mengurangi produksi hormon-hormon pencetus stress. Olahraga rutin akan menurunkan tingkat epineprine dan kortisol. Adanya peningkatan hormon tersebut merupakan akibat dari rangsangan stresor (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017).

Setiap orang melakukan aktivitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktfvitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Kebugaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Setiap orang tidak lepas dari kebugaran jasmani karena merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Siswa membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat mengikuti semua aktivitas belajar di sekolah tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga kondisi siswa selalu prima saat menerima materi yang diajarkan.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Memiliki kebugaran yang baik tentu akan memberi manfaat bagi siswa ketika menjalankan aktivitas kesehariannya baik di sekolah maupun di rumah. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, orang tua siswa dan sekolah sepatutnya memberikan dorongan (motivasi) dan fasilitas untuk siswa agar mau dan bertanggung jawab akan kebugaran jasmaninya. Berdasarkan hasil (Vazou, Mantis, Luze, & Krogh, 2017). penelitian menyatakan bahwa aktivitas jasmani telah memberikan media bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, mengontrol emosi dan bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat sekitar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: a) ada hubungan yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMA Negeri 3 Slawi; b) jadi semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas fisik semakin rendah, dan begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan teknologi informasi maka semakin tinggi aktivitas fisiknya. Adapun untuk penelitian ini dapat dikembangkan penggunaan teknologi informasi dengan intensitas tinggi tidak terlalu baik, karena dapat dapat mempengaruhi kesehatan. Sekolah dan keluarga sangat berperan penting dalam upaya mengontrol anak didik agar aktivitas fisik tetap terjaga.

Daftar Pustaka

- Abdullah Abdullah, Samsudin Samsudin, Nasrullah Nasrullah, Mulyadi Mulyadi, E. I. (2024). Influence of Imagery Training Methods on Pointing Accuracy Results in Petanque Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.157>
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 77–86.

- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ariyanto, T., & U, G. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
- Association, A. D. (2015). Standards of Medical Care in Diabetes-2015. *Diabetes Care*, 38, 1–93.
- Damayanti, D. (2020). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII di Smp Negeri 2 Balapulung Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 32.
- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1–5. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.55>
- Dewi, N. K. H. T., Dewantari, N. M., & Nursanyoto, H. (2021). Status Gizi dan Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktivitas Permainan Siswa di SD Negeri 8 Dauh Puri, Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(1), 1–2.
- Effendi, A., & Junaidi, B. P. (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.
- Elisa, E., Azwanti, N., & Simanjuntak, P. (2020). Perancangan sistem informasi jasa bantu pindah berbasis web. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (Vol. 3, pp. 49–54).
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Fadilah, N. N., Setyosari, P., & Susilaningih, S. (2021). Motivasi Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan dalam Pembelajaran Online. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(1), 90–97.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS* (9th ed.). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Effectiveness of traditional game modified to develop a physical literacy in preschool student. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23–33.
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan penggunaan smartphone dengan aktivitas fisik remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 3((2)), 156–163.
- Herry Kiswanto, M. T. (2022). Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pendidikan Masa Kini.
- Irianto, D. P. (2018). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Jamun, Y. M. (2018). Dampak Teknologi terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 10(1), 48–51.
- Juana, S. Y. A., Abdullatip, P., Fachrezi, D. A., Wahyudi, A., Permana, D. S., & Tarigan, B. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 80–91.
- Kurniawan, S. (2020). *Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Di Dalam Dan Luar Sekolah Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Magfiroh, W. (2020). Dampak Teknologi Informasi (IT) terhadap Dunia Pendidikan. *Prosiding Pascasarjana LAIN Kediri*, 3(November), 241–254.
- Mukamaroh, E. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Meningkatkan Gairah Belajar Siswa. *Journal of Education Management & Administration Review*, 1(4), 1–7.
- Oktario, A. (2017). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa* (Skripsi). Universitas Sanata Dharma.
- Prayoga, E. (2016). *Hubungan Antara Minat Belajar Siswa Dan Proses Belajar Mengajar Dengan Partisipasi Siswa Dalam mengikuti Mata Pelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* ((Doctoral dissertation,). Universitas Pendidikan Indonesia.

- Putra, A. C. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 4 dan 5 Tahun Ajaran 2020/2021 di SD Negeri Cemoroarjo Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman* (S1 thesis). Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Salahudin, S., & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>
- Salsabila, U. H., & Agustian, N. (2021). Peran Teknologi Pendidikan Dalam Pembelajaran. *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 123–133.
- Sandu Siyoto, S. K. M., K., M., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1st ed.).
- Sasmarianto, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.53>
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitness Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>
- Tekege, M. (2017). Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pembelajaran SMA YPPGI Nabire. *Jurnal Fateksa: Jurnal Teknologi dan Rekayasa*, 2(1), 40–52.
- Vazou, S., Mantis, C., Luze, G., & Krogh, J. S. (2017). Self-perceptions and social emotional classroom engagement following structured physical activity among preschoolers : A feasibility study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 241–247.
- Wicaksono, D., & Nurhayati, F. (2013). Survey kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Kelas IV se-Kecamatan Taman Sidoarjo tahun ajaran 2012–2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 98–103.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, A. D. C. (2024). Relationship of Emotional Intelligence to Basic Locomotor Movements in Early Children. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.156>
- Widoyoko, E. P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Pustaka Pelajar.