

## **BABI PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Teknologi memberikan kemudahan dalam membantu manusia baik dalam berkomunikasi ataupun bekerja. Perkembangan teknologi yang semakin canggih membuat manusia menciptakan sesuatu yang kreatif dan inovatif. Memasuki era milenium 4.0 ini informasi dan teknologi memengaruhi aktivitas sekolah dengan sangat masif. Informasi dan pengetahuan baru menyebar dengan mudah bagi siapa saja yang membutuhkan. Teknologi komunikasi yang berkembang saat ini telah memungkinkan manusia untuk terhubung satu sama lain tanpa dibatasi jarak, waktu, dan ruang. Penyatuan berbagai fungsi dari alat-alat komunikasi telah menyatu dalam sebuah alat yang komunikasi yang bernama *Gedget*.

Peneliti mengungkapkan *gadget* adalah media yang digunakan sebagai alat komunikasi modern untuk memudahkan kegiatan komunikasi bagi manusia. Definisi dari *gadget* itu sendiri menurut para ahli adalah sebuah teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus diantaranya yaitu *Smartphone, iphone, dan blackberry* Widiawati dan Sugiman (2014). Menurut Jati dan Herawati, (2014) Suatu barang yang bisa menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi bahkan hiburan yang diciptakan dengan berbagai aplikasi.

*Gadget* digunakann salah satunya adalah media internet yang dapat membantu masyarakat atau para pelajar mempelajari ataupun mengetahui

informasi seputar kebudayaan, teknologi, dan lain-lain yang ada di Indonesia maupun informasi yang belum diketahuinya. Tidak dapat dipungkiri teknologi informasi dan komunikasi menjadi

ujung tombak di era globalisasi yang kini melanda hampir di seluruh dunia

Media sosial tercatat mampu membuat anak dan remaja mendapatkan kemudahan ketika harus menyelesaikan tugas sekolah. Media sosial di sisi lain juga terbukti memberikan dampak buruk kepada mereka dengan tersedianya informasi yang seharusnya belum boleh diperoleh, dan terhubungkannya anakanak dan remaja tersebut dengan individu atau kelompok yang dapat membahayakan kehidupannya. Media sosial memiliki kemampuan menyebarkan informasi tentang apapun dengan cepat pada jaringan yang sangat luas, dan ketika informasi itu tersebar, pemilik informasi pertama yang menaruhnya dalam jaringan (posting) tidak dapat menariknya kembali atau menghapusnya dari anggota jaringan yang menerimanya (Anwar & Rusmana, 2017: 204).

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 tidak terbatas terhadap kalangan tertentu saja, namun telah meluas ke semua kalangan. Dampak positif diantaranya membantu memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berinteraksi dengan orang lain,

seseorang tinggal menggunakan *gedget*. Dampak negatif 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 *gadget* daripada bermain bola di lapangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ismanto dan Onibala menunjukkan anak-anak cenderung menghabiskan waktu mereka untuk bermain gadget U Laili (2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rideout (2016) Indonesia adalah negara yang paling aktif menggunakan media sosial pengguna di Indonesia sebesar 79,7% mengalahkan Filipina 78%, Malaysia 72%, Cina 67%. Di tahun 2011 penggunaan gadget di kalangan anak-anak yaitu 38% di tahun 2013 meningkat menjadi 72% dan di tahun 2015 meningkat mencapai 80% *gadget* digunakan anak sebagai sarana bermain, 23% orang tua mengaku anak-anak lebih suka menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget*, 83% orang tua melaporkan bahwa juga melaporkan anak mereka online setidaknya sekali dalam seminggu MAA Gunawan, (2017) Penelitian yang dilakukan Delima, (2015) 94% orang tua menyatakan bahwa anak mereka menggunakan *gadget* untuk sarana bermain game, 63% anak bermain game maksimum 30 menit sekali dalam bermain game orang tua mereka menyatakan 15% anak bermain game selama 30-60 menit.

*Gedget* digunakan mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa, Ada berbagai tujuan seseorang menggunakan *gadget*. Menurut Warsita dalam Zahro Afif Fatimatuz (2016), Di antaranya sebagai sarana untuk memudahkan komunikasi jarak jauh dengan orang lain, baik antar kota ataupun mancanegara, dan juga sebagai media informasi. Tetapi sekarang malah kebanyakan manusia yang sudah tidak bisa mengontrol diri mereka untuk menggunakan *gadget* itu sendiri dan malah mengakibatkan dampak yang tidak baik bagi kehidupan mereka. Terdapat 80% pelajar yang menyatakan bahwa *gadget* telah memengaruhi prestasi belajar mereka, beberapa pelajar juga menyatakan bahwa penggunaan *gadget* menyebabkan pemborosan, menjadi pemalas, lupa waktu, mengganggu kesehatan penggunaan *gadget* yang tidak bijak alias berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan psikis dan jasmani.

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.

Kesehatan anak akan terdampak jika menggunakan *gadget* terlalu lama, termasuk membuat pola hidup anak yang lebih sering duduk dan makan makanan cepat saji yang berdampak meningkatnya risiko penurunan akademik, obesitas dan depresi. Penggunaan *gadget* yang lama mempunyai hubungan dengan kebugaran jasmani anak J Yland, S Guan, E Emanuele, L Hale, (2015). Dampak negatif dari penggunaan *gadget* dikalangan anak-anak sangat memprihatinkan terhadap tubuh kembang Y Warisyah, (2015). 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, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya Efendi & Widodo, (2021: 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.

Pembinaan kondisi jasmani melalui olahraga merupakan dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Siapapun dengan kebugaran fisik yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih sulit. Kurangnya daya tahan, mobilitas sendi, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan adalah penyebab utama cedera olahraga. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah berusaha menggali potensi kreatif siswa agar dapat mencapai kemampuan yang optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Salah satu upaya meningkatkan kualitas hidup manusia adalah adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, baik jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani 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 dari tindakan moral melalui

Aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut Rosdiani Dini (2015:1) Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motor keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Manusia dalam belajar pasti banyak melakukan kegiatan yang lebih dominan bergerak sehingga

pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari proses belajar melalui gerak (Mulyanto, 2014:34). Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pengalaman tersebut dilaksanakan secara bertahap, terencana, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk peningkatan kualitas hidup seseorang. Sementara itu, ada pendapat lain yang mengatakan bahwa pendidikan jasmani ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan kualitas individu secara kognitif, pemahaman, neuromuskuler, dan emosional dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan nasional (Rosdiani, 2013:23). Penggunaan gawai yang tidak pada tempatnya dan tidak terkendali akan membawa dampak buruk bagi tubuh. Salah satu dampak tidak langsung adalah penurunan tingkat kebugaran karena penurunan komponen-komponen kebugaran dan penurunan aktivitas fisik. Kenyamanan dan kecanggihan gawai menyebabkan para pengguna terlena dan menjadi malas bergerak termasuk berolahraga. Olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Olahraga adalah cara yang bagus untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Apabila dilaksanakan di sekolah, kegiatan olahraga dilaksanakan secara sistematis dan terprogram melalui pembelajaran Penjasorkes, karena salah satu tujuan utama pembelajaran

pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran bagi siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik. , dengan kondisi fisik yang sesuai, siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Siswa pada umumnya memiliki tingkat kebugaran yang berbeda-beda. Mereka tidak memperhatikan makanan yang mereka makan, aktivitas fisik dan istirahat yang mendukung kebugaran mereka.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan pasien untuk hidup mandiri di masyarakat dan melatih pasien agar terbiasa melakukan aktivitas sehari-hari (Siregar, 2018).

Motivasi belajar adalah dorongan atau semangat siswa dalam belajar yang didasarkan pada harapan, tujuan, dan kebutuhan pribadi (Prabowo et al., 2023). Motivasi belajar siswa sangat penting dalam proses pembelajaran karena dapat memengaruhi hasil belajar mereka. Ketika siswa termotivasi secara positif, mereka cenderung lebih bersemangat dan antusias dalam belajar, serta lebih berpartisipasi aktif dalam kelas. Ada beberapa faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa, seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa, seperti minat dan kemampuan, sementara faktor eksternal adalah faktor faktor di luar diri siswa, seperti lingkungan belajar dan dukungan orang tua (Suwarma et al., 2023).

Selain faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi belajar siswa, ada juga faktor - faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi belajar



siswa, seperti faktor psikologis dan sosial. Faktor psikologis meliputi keyakinan diri, harapan, dan kepercayaan siswa terhadap kemampuan mereka untuk belajar dan mencapai tujuan (Akhmadi, 2021). Sedangkan faktor sosial meliputi dukungan dan interaksi sosial dengan teman sebaya, guru, dan keluarga. Motivasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh jenis tugas dan lingkungan belajar. Tugas yang terlalu sulit atau terlalu mudah dapat mengurangi motivasi belajar siswa, sementara tugas yang menantang dan memberikan kebebasan kreativitas dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Lingkungan belajar yang kondusif dan memberikan dukungan serta dorongan positif juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Hidayat, 2018). Penting untuk diingat bahwa motivasi belajar siswa tidak hanya memengaruhi hasil belajar mereka, tetapi juga memengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka. Siswa yang termotivasi secara positif cenderung lebih percaya diri dan memiliki sikap positif terhadap pembelajaran. Mereka juga lebih mampu mengatasi stres dan masalah sosial, serta lebih siap menghadapi tantangan di masa depan. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa dan membantu siswa meningkatkan motivasi belajar mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memfasilitasi lingkungan belajar yang kondusif, memberikan dukungan sosial, memberikan tugas yang menantang dan bermanfaat, serta memberikan umpan balik positif (Mahmudah, 2019). Selain itu, guru dan orang tua juga perlu memberikan pemahaman yang baik tentang penggunaan gadget yang sehat dan

membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola waktu dan fokus mereka saat menggunakan *gadget*.

Faktanya, masih banyak siswa di SMAN 14 OKU yang masih perlu diperhatikan dalam hal keaktifan bergerak baik saat mengikuti pembelajaran PJOK maupun aktivitas jasmani lainnya, sehingga mempengaruhi menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Dampak menggunakan *gadget* secara berlebihan Siswa tergolong pasif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut tentu tidak lepas dari faktor- faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 14 OKU. *Gadget* zaman sekarang lebih canggih dan banyak fitur yang bisa digunakan oleh siswa dalam penggunaannya. Bahkan *Gadget* sudah seperti sebuah gaya hidup bagi para siswa agar tidak ketinggalan zaman sehingga siswa sekarang mempunyai *gadget* dengan harga yang cukup mahal seperti Apple, Samsung, Oppo, Vivo, dll. Sehingga selain digunakan untuk pembelajaran daring *gadget* siswa juga dapat digunakan untuk mengakses internet, mencari informasi, bertukar kabar, bermain game, dan juga digunakan oleh para siswa untuk mengakses media sosial seperti *WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter* di *smartphone* nya. Mereka juga mengatakan bahwa setiap hari menggunakan *gadget* untuk mengakses media sosial atau bermain *game*. Hal tersebut menyebabkan siswa malas dalam melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena siswa telah kecanduan dalam mengakses media sosial atau bermain game melalui *gadgetnya*.

Selain itu mereka berpendapat bahwa lebih menyenangkan bermain *gadget* daripada melakukan aktivitas fisik karena bermain *gadget* bisa dimana saja dan tidak mengeluarkan energi yang besar apalagi sekarang tiap sekolah memiliki wifi yang dapat diakses siswa dengan gampang, akan tetapi jika siswa melakukan aktivitas fisik maka mereka akan mengeluarkan banyak tenaga, keringat, dan terkena terik matahari apabila melakukannya di luar ruangan. Dalam hal ini siswa menjadi terbiasa dan nyaman dalam bermain *gadget*. Padahal sarana prasarana yang ada di SMAN 14 OKU cukup memadai untuk melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan menggunakan *gadget* secara berlebihan akan berdampak buruk bagi siswa, baik dari kesehatan mental ataupun dari segi aktivitas fisik. Beberapa siswa tidak menyadari akan dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget* secara berlebihan. Mereka hanya memanfaatkannya dengan kesenangan mereka masing-masing. Oleh karena itu, dalam hal ini siswa lebih suka bermain *gadget* untuk mengakses media sosial dan bermain *game* daripada melakukan aktivitas fisik. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa bisa dikatakan berkurang. Permasalahan di atas telah menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan menggunakan *gadget* yang berlebihan dapat mempengaruhi penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini terjadi karena siswa telah kecanduan dalam bermain *gadget* untuk mengakses media sosial ataupun bermain *game*.

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa SMAN 14 OKU yang masih memerlukan perhatian dari segi aktivitas fisik baik dalam

pembelajaran PJOK maupun dalam aktivitas fisik lainnya, yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa semakin menurun. ini dapat dilihat dari banyak siswa yang kurang aktif untuk bergerak dalam melakukan sebuah aktivitas. Kemalasan adalah salah satu dampak buruk dari hadirnya teknologi dan merupakan hal yang buruk untuk gaya hidup seseorang. Hal ini sangat bertolak belakang dengan gaya hidup yang sehat. Banyak waktu siswa terbuang dengan aktivitas bermain *gadget* atau juga bermain aplikasi yang ada dalam *gadget*. Aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seperti berolahraga dengan bermain sepak bola, bola voli, dan permainan tradisional sangat kurang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan masalah di atas, perlu adanya penelitian dengan judul "Dampak Gadget Dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri

## 1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain sebagai berikut :

- 1) Menurunnya tingkat kedisiplinan, siswa senng terlambat datang ke sekolah
- 2) Konsentrasi belajar siswa terganggu karena focus dengan *gadget* nya
- 3) Kurangnya aktifitas siswa dalam mengikuti aktivitas fisik
- 4) Siswa kurang memahami dampak negative dari penggunaan *gadget* yang berlebihan
- 5) Belum diketahuinya dampak penggunaan *gadget* dan motivasi belajar terhadap kebugaranjasmani siswa di SMA Negeri 14 OKU

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi diatas maka penelitian ini akan membatasi kajian penelitian hanya pada berfokus pada dampak gedget dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 14 OKU.

## 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah diatas , maka dapat dirumuskan suatu rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat hubungan antara dampak *gadget* terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 14 OKU?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 14 OKU?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara dampak *gadget* dan motivasi belajar terhadap kebugaranjasmani siswa SMA Negeri 14 OKU?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dari permasalahan ini diharapkan dapat :

- 1) Untuk mengetahui terdapat hubungan antara dampak *gadget* terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 14 OKU?
- 2) Untuk mengetahui terdapat hubungan antara motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 14 OKU?
- 3) Untuk mengetahui terdapat hubungan antara dampak *gadget* dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 14 OKU?

### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain :

- 1) Manfaat Teoritis

Berguna Penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang dampak *gadget* dan motivasi belajar siswa khususnya terhadap kebugaran jasmani siswa, selain itu, hasil peneliti ini dapat dijadikan sebagai salah satu literatur bagi peneliti yang akan datang.

- 2) Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis atau langsung kepada orang-orang yang terlibat didalam penelitian ini.

- a) Untuk Siswa, diharapkan dapat menjadi pengalaman dan motivasi peserta didik untuk memanfaatkan *gadget* dengan baik agar tidak berdampak negative bagi kebugaran jasmani.

- b) Untuk Guru, diharapkan sebagai bahan informasi tentang teknologi *gadget* sehingga guru senantiasa memberikan ajaran yang baik tentang dampak *gadget* sehingga siswa mampu memanfaatkan dengan baik.
- c) Untuk Sekolah, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas peserta didik.
- d) Untuk Peneliti, selanjutnya diharapkan dapat menjadi sumber dan masukan peneliti selanjutnya pada permasalahan yang sama

