



PENGARUH BURUK PENGGUNAAN GADGET PADA KESEHATAN TUBUH SISWA DI UPT SPF SDN PONGTIKU 1

Ardian Cakra Wardana¹, Arimbi², Muhammad Agus³

¹ PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: ardiancakra21@gmail.com

² IKOR, Universitas Negeri Makassar

Email: arimbi@unm.ac.id

³ PJOK, UPT SPF SDN Pongtiku 1 Makassar

Email: magus450@gmail.com

Artikel info

Received; 02-08-2024

Revised; 03-09-2024

Accepted; 20-09-2024

Published; 05-10-2024

Abstrak

Penelitian ini adalah masalah yang paling banyak terjadi di sekitar sekolah yang peneliti gunakan sebagai lokasi PPL sesuai observasi yang peneliti lakukan selama 1 bulan penuh serta di dukung dengan pernyataan guru pamong dan guru-guru pengajar disekolah tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengubah kebiasaan buruk siswa di UPT SPF SDN Pongtiku 1 yaitu bermain gadget secara berlebihan dan jarang melakukan olahraga. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Peserta dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6B UPT SPF SDN Pongtiku 1 dengan jumlah siswa 28 siswa yaitu 12 siswa laki-laki dan 16 perempuan. Instrumen yang digunakan peneliti adalah lembar observasi yang meliputi pre-test sebagai observasi awal dan post-test sebagai hasil dari penelitian ini. Dengan adanya penelitian ini, siswa menjadi lebih aktif melakukan olahraga ringan seperti bermain sepak bola saat jam istirahat dan di lanjut saat sore setelah mengaji dan mampu mengontrol penggunaan gadget saat malam hari saja.

Key words:

*Gadget, Olahraga, Penelitian
Tindakan Kelas*



artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Setelah melakukan observasi selama 1 bulan penuh dan dengan bantuan bapak Muhammad Agus S.Pd sebagai guru pamong peneliti mendapati kecanduan bermain gadget adalah alasan utama para siswa mengabaikan kesehatan tubuh berupa berolahraga. Dan dengan arahan DPL yaitu Ibu Dr. Arimbi S.Or.,M.Pd, peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini dan membantu para siswa untuk kembali memperhatikan kesehatan tubuh melalui olahraga. Keresahan guru terhadap kebiasaan siswa mereka sangat besar maka dari itu mereka meminta bantuan agar

peneliti bisa sedikit membantu sekolah dalam menangani masalah tersebut, karena dipercaya mahasiswa mampu lebih dekat dengan siswa dalam jangka waktu yang singkat.

Gadget atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan ponsel (Telepon Seluler) adalah barang elektronik yang memiliki fungsi khusus. Gadget biasanya digunakan untuk mengakses internet seperti melakukan percakapan dengan orang jarak jauh melalui aplikasi, biasanya dengan chat, melakukan panggilan suara bahkan bisa melakukan panggilan video, mampu menjangkau dunia luar hanya dengan mengklik yang ada pada ponsel. Untuk anak-anak mereka kebanyakan akan memanfaatkan ponsel sebagai alat untuk bermain game, yang menyebabkan kurangnya olahraga fisik. Ponsel memang sangat mempermudah pekerjaan manusia dan dengan alasan yang sama pula membuat manusia menjadi sangat malas untuk bergerak bahkan hanya sekedar berjalan di taman dan melakukan olahraga kecil. Usia sekolah dasar adalah usia yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, sehingga hampir semua kegiatan orang dewasa akan di-copy oleh anak-anak usia itu. Siswa pada jenjang sekolah dasar masih dikategorikan usia anak-anak menurut Beichler dan snowman (Dwi Yulianti, 2010) siswa sekolah dasar memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek kognitif, sosial emosional, fisik kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus tergantung bagaimana situasi yang mereka alami. Istilah milenial menyebut usia sekolah dasar adalah Golden age, dimana mereka akan terbentuk sesuai apa yang terjadi di lingkungannya. Anak-anak di sekolah dasar memiliki rentang usia 7-12 adalah anak-anak yang akan sangat mudah dipengaruhi di lingkungannya, baik itu lingkungan sekolah, tempat bermain dan di dalam rumah. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2022 tercatat 67.88 % penduduk Indonesia telah memiliki telepon seluler. Gadget bukan lagi hal tabu bagi anak-anak bahkan balita dan bayipun menjadi konsumen setia gadget. Gadget pasti disertai dampak negatif dan positif bagi penggunaannya, namun penggunaan gadget pada usia dini oleh siswa sekolah dasar dalam rentang waktu yang cukup lama adalah hal fatal yang dilakukan oleh orangtua hanya karena tidak ingin anaknya menjadi rewel atau menangis.

Saat ini hampir semua sekolah melegalkan siswa membawa ponsel ke sekolah dari mulai Sekolah Dasar (SD) sederajat hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat, sehingga mereka dengan penuh kesadaran menggunakan ponsel tersebut di sekolah entah untuk melakukan komunikasi pada aplikasi tertentu atau yang lebih meresahkan adalah bermain game, bahkan siswa akan jarang sekedar berinteraksi dengan teman sekelas karena penggunaan ponsel. Peneliti kemudian mendapati penggunaan gadget pada anak sangatlah berimbas pada kebiasaan sehari-hari anak, jika dibandingkan dengan apa yang beredar di dunia maya anak-anak yang lahir pada tahun 90an dimasa kecilnya lebih sering menghabiskan waktu bermain di luar rumah, yang dimana permainannya seperti lompat tali, kejar-kejaran dan aktivitas fisik lainnya, sedangkan anak-anak yang lahir tahun 2000an keatas cenderung menghabiskan waktu bermainnya di dalam rumah hanya bermain gadget dengan alasan di luar cuacanya sangat panas atau hanya sekedar takut bermain di luar bisa menyebabkan cedera fisik. Ketidaksadaran generasi sekarang atas pentingnya olahraga adalah sebab utama banyaknya anak yang telah melakukan cuci darah pada usia dini. Mengonsumsi makanan instan sampai makanan siap saji tanpa di barengi olahraga juga merupakan penyebabnya. Maka dari itu pelajaran PJOK merupakan salah satu alternatif agar siswa mau melakukan olahraga. Bagi

anak-anak usia sekolah dasar memiliki gadget baik itu berupa ponsel atau alat komunikasi lainnya yang bahkan bernilai fantastis bukanlah hal yang baru, kepemilikan gadget ini awalnya saat masa pandemic C-19 dengan alasan anak-anak akan sering menggunakan gadget untuk kebutuhan belajar daring lalu kemudian kebiasaan menggunakan gadget di luar jam belajar daring menyebabkan kecanduan game atau aplikasi menarik di gadget tersebut menjadi faktor utama kurangnya minat siswa sekolah dasar untuk melakukan aktivitas luar ruangan apalagi jika harus berolahraga. PJOK merupakan salah satu mata pelajaran penting yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan setiap individu dalam menumbuhkan kesadaran diri akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh (Pambudi *et al.*, 2019). Pelajaran PJOK diartikan sebagai wadah untuk menjadikan anak dapat mengontrol nilai-nilai yang berkaitan dengan spiritual, sosial, mental, sikap, dan emosional melalui kebiasaan budaya hidup sehat (Afrinal & Umar, 2019). Dengan pelajaran PJOK siswa mampu lebih aktif lagi dalam bergerak yang bertujuan untuk menjadikan badan anak menjadi lebih bugar dan tidak gampang sakit. Namun hal ini cenderung di salah artikan oleh siswa sekolah dasar, dimana pelajaran PJOK akan menyebabkan cedera ringan, kecapean setelah praktik, hingga malas berpanas-panasan saat pembelajaran sehingga mereka malas dan kadang tidak mau ikut serta pratik PJOK dilapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Metode ini merupakan salah satu bentuk penelitian yang dilakukan untuk memperbaiki pembelajaran melalui praktik-praktik untuk menjadikan kelas lebih baik. Peneliti menggunakan penelitian ini karna Penelitian tindakan kelas ini juga dianggap sebagai bentuk penelitian yang di khususkan untuk menyelesaikan masalah di dalam sebuah kelas, dengan demikian peneliti juga menyertakan pengisian kuisisioner sebagai media yang di gunakan peneliti untuk mengukur besaran pengaruh gadget pada kesehatan siswa. Serta untuk mengukur kembali keberhasilan implementasi metode penelitian ini selama peneliti melakukan penelitian pada siswa kelas 6B di UPT SPF SDN PONGTIKU 1.

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional yang merupakan model hubungan timbal balik. Jika sebuah variabel mampu mempengaruhi variabel lainnya serta memiliki sebab akibat di antara keduanya, maka dapat dikatakan hal tersebut adalah hubungan timbal balik (Maksum, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa UPT SPF SDN PONGTIKU 1 kelas 6B dengan jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 siswa (12 laki-laki dan 16 perempuan).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dengan adanya penelitian ini siswa 6B UPT SPF SDN PONGTIKU 1 menjadi lebih sering berolahraga, di buktikan dengan hasil survei berupa angket (kuisisioner) yang di bagikan kemudian di jawab oleh siswa dan diakumulakasikan oleh peneliti, yang kemudian mendapati

bahwa dominan dari mereka yang telah mulai membiasakan diri melakukan olahraga kecil yaitu bermain bola di lapangan sekolah saat jam istirahat, berlanjut saat sore setelah pulang mengaji, rajin mengikuti pelajaran PJOK yang dimana melukan pembelajaran dengan serius dan menggunakan gadget saat malam hari saja.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti analisis dengan mengakumulasikan nilai-nilai dalam bentuk tabel yang mendasar pada instrument angket (kuisisioner) yang di bagikan kepada siswa saat awal pertemuan dan diakhir pertemuan. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 1.1 Hasil analisis angket (Kuisisioner) siswa

Variabel		Penggunaan Gadget	Motivasi Olahraga
Penggunaan Gadget	Pearson Correlation	33.84	
	N	28	
Motivasi olahraga	Pearson Correlation		66.16
	N	28	

Berdasarkan tabel 1.1 Hasil analisis angket siswa didapati bahwa penggunaan gadget mulai menurun setelah peneliti melakukan tindakan kelas, dengan perolehan nilai 33.84 % pada penggunaan gadget dan 66.16 % pada motivasi olahraga. Dengan jumlah peningkatan sebelum dan setelah penilitian adalah sebanyak 32.32 %. Dengan demikian penelitian ini mampu mengubah kebiasaan buruk siswa dalam menggunakan gadget yang sangat tidak memperhatikan kesehatan tubuh siswa.

Pembahasan

Keadaan awal siswa kelas 6B UPT SPF SDN PONGTIKU 1 sangat kecanduan gadget dimana mereka mampu menggunakan gadget seharian diluar jam pembelajaran, dan jam tidur saat malam hari, dimana penggunaan gadget ini sudah terbilang sangat mengkhawatirkan bagi kesehatan tubuh siswa tersebut, maka dari itu peniliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengubah kebiasaan penggunaan gadget berlebihan pada siswa. Lembar angket (kuisisioner) yang dibagikan kepada siswa sebagai bahan obsevasi pada awal pertemuan dan angket yang sama pula untuk pertemuan terakhir guna mengukur keberhasilan peneliti dalam mengubah kebiasaan buruk siswa. Angkat tersebut berisi pertanyaan seputar pemanfaatan gadget pada diri siswa itu sendiri, adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

- Memberikan nilai pada lembar angket (kuisisioner) siswa,
- Mengganti skor siswa kedalam bentuk presentase,

- c. Menentukan nilai rata-rata siswa untuk kemudian di kelompokkan menjadi tinggi, sedang dan rendah. Untuk menentukan nilai yang sesuai dengan kondisi kelas.
- d. Menentukan hasil presentasi nilai tinggi, sedang dan rendah yang di peroleh siswa
- e. Menganalisis hasil transkrip wawancara siswa yang di kategorikan dalam nilai tinggi, sedang dan rendah.
- f. Menarik kesimpulan berdasarkan observasi peneliti selama melakukan penelitian.

Angket yang digunakan berisi pertanyaan untuk mengetahui berapa lama dalam sehari siswa tersebut menggunakan gadget. Kemudian pada angket motivasi kesehatan badan peneliti memberikan pertanyaan tentang seberapa sering siswa melakukan olahraga dalam seminggu. Angket (kuisisioner) yang dibagikan kepada siswa di pertemuan pertama sebagai data awal untuk peneliti melanjutkan penelitiannya, dan angket (kuisisioner) kedua akan di berikan setelah peneliti melakukan pembelajaran di kelas sebanyak 4x pertemuan sebagai data untuk mengetahui keberhasilan penelitian ini. Lama penelitian ini adalah 6x pertemuan, pertemuan pertama yaitu pengenalan antara peneliti dan siswa serta pembagian angket, pertemuan kedua, ketiga, keempat, kelima pemberian materi, pertemuan keenam penutup dan pembagian angket untuk mengetahui keberhasilan penelitian. Peneliti menggunakan angket yang diadopsi dari jurnal milik (Novia Agustina, 2021)

PENUTUP

Pesatnya perkembangan teknologi menjadi yang sangat menarik untuk dijelajahi. Teknologi mampu mempengaruhi pola pikir manusia, membantu pekerjaan manusia bahkan mampu menguasai manusia. Dampak positif teknologi ada banyak salah satunya mempermudah pekerjaan manusia. Di samping itu pula teknologi menjadi sangat negatif saat digunakan tidak sesuai dengan fungsi dan penggunaanya yang tidak terkontrol dengan baik. Seperti halnya penggunaan teknologi berupa gadget pada anak sekolah dasar, akan sangat berpengaruh buruk pada kesehatan tubuh anak, mulai dari pendengaran, mata hingga pola pikir anak. Memotivasi siswa serta menunjukkan perilaku gemar berolahraga merupakan hal yang harus dilakukan oleh setiap orang di sekelilingnya. Menjadikan olahraga bagian dari hal yang wajib dilakukan, mengajarkan bahwa cedera akibat olahraga kecil tidak akan berdampak fatal padanya. Dengan adanya penelitian ini siswa 6B UPT SPF SDN PONGTIKU 1 menjadi lebih sering berolahraga, di buktikan dengan hasil survei berupa angket (kuisisioner) yang di bagikan kemudian di jawab oleh siswa dan diakumulasikan oleh peneliti, yang kemudian mendapati bahwa dominan dari mereka yang telah mulai membiasakan diri melakukan olahraga kecil yaitu bermain bola di lapangan sekolah saat jam istirahat, berlanjut saat sore setelah pulang mengaji, rajin mengikuti pelajaran PJOK yang dimana melakukan pembelajaran dengan serius dan menggunakan gadget saat malam hari saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardyansyah, S. S. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Bagi Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Itn Malang. *Jurnal Valtech*, 2(2).
- Djamil, A., Hermawan, N. S. A., & Dea, P. (2018). Pola Perawatan Diabetes Melitus Dengan

- Kejadian Kaki. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6.
- Manumpil, B., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kep)*, 3(2).
- Manumpil, B., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2019). Hubungan Penggunaan Sistem. *ejournal Keperawatan (e-Kep)*, 3(April).
- Mashud. (2021). Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning (Kelas Pendidikan Jasmani/ PTK & Kelas Olahraga/ PTO). 仁愛女子短期大学研究紀要.
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., د. ناسغ, ... Harmianto, S. (2016). PERSEPSI ORANGTUA TERHADAP DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK USIA PENDIDIKAN DASAR DI PERUMAHAN BUKIT KEMILING PERMAI KECAMATAN KEMILING BANDAR LAMPUNG. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August).
- Novitasari, W., & Khotimah, N. (2016). DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP INTERKSI SOSIAL ANAK USIA 5-6 TAHUN. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers*, 24(1).
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2021). Durasi Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial pada Anak Usia PraSekolah. *Jurnal Kesehatan*, 4(1).
- Permono, J. W., & Kusristanti, C. (2017). OLAHRAGA DAN REGULASI EMOSI: SEBUAH STUDI KORELASI PADA TARUNA PERGURUAN TINGGI KEDINASAN (PTK). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(2). <https://doi.org/10.24854/jpu22016-70>
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020a). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1343>
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020b). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1343>
- Sari, M. I. (2018). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Kelas V Mi Thoriqotussa'Adah Pujon Kabupaten Malang. Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*
- Widiawati, I., Sugiman, H., & Edy. (2014). Pengaruh penggunaan gadget terhadap daya kembang anak. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 4(10).
- Widiyanto, S. (2022). Pengenalan Olahraga untuk Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Bagi Siswa TK. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2605>
- (Ardyansyah, 2019; Djamil, Hermawan, & Dea, 2018; Manumpil, Ismanto, & Onibala, 2015, 2019; Mashud, 2021; Mukrimaa et al., 2016; Novitasari & Khotimah, 2016; Oktafia, Triana, & Suryani, 2021; Permono & Kusristanti, 2017; Rochman, Indahwati, & Priambodo, 2020a, 2020b; Sari, 2018; Widiawati, Sugiman, & Edy, 2014; Widiyanto, 2022)