

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN 2 KEDOYO  
KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH :

**RIZAL YUAVIKI**

NPM : 16.1.01.09.0125

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh :

**RIZAL YUIAVIKI**  
NPM : 16.1.01.09.0125

Judul :

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN 2 KEDOYO  
KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi PENJAS  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 28 Juli 2020

Pembimbing I

  
**Rizki Burstiando, M.Pd.**  
NIDN. 0711029002

Pembimbing II

  
**Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.**  
NIDN. 0730108801

Skripsi oleh:

**RIZAL YUAVIKI**  
NPM : 16.1.01.09.0125  
Judul :

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN 2 KEDOYO  
KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi  
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal : 28 Juli 2020

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji.

1. Ketua : Rizki Burstiando, M.Pd.
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, M.Or.
3. Penguji II : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.

Tanda Tangan



Mengetahui,  
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.  
NIDN. 0007076801

## PERNYATAAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rizal Yuaviki  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung / 26 April 1997  
NPM : 16.1.01.09.0125  
Fak/Jur/Prodi. : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 28 Juli 2020

Yang Menyatakan



RIZAL YUAVIKI  
NPM: 16.1.01.09.0125

Motto :

*” Tidak ada yang tidak mungkin selagi ada kemauan, lebih baik terlambat dari pada tidak melakukan sama sekali, karna selalu ada kemungkinan di setiap usaha yang diawali dengan do'a ” (Penulis)*

*” jangan sesali apapun yang sudah terjadi, karena itu sudah berlalu, ambil hikmahnya dan jangan ulangi kesalahan yang sama, ” (Sobris Wap)*

## PERSEMBAHAN

1. Kedua Orang Tua saya atas doa dan dukungannya.
2. Keluarga Besar saya yang selalu memberikan suport dan memotivasi kepada saya.
3. Teman – teman satu bimbingan yang telah berjuang bersama, saling memberi dukungan, semangat dan doa.
4. Teman – teman Panjeskesrek 4D yang memberikan saran dan kritik kepada saya.
5. Ucapan Terima Kasih juga disampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak menyelesaikan skripsi ini.

## Abstrak

**Rizal Yuaviki** : Hubungan Penggunaan *Gadget* terhadap Kebugaran Jasmani Pada siswa Kelas IV,V dan VI SDN 2 Kedoyo, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2020.

Kata Kunci : *Gadget*, Kebugaran Jasmani, Korelasional

Tujuan penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa maraknya penggunaan *gadget* dikalangan anak Sekolah Dasar, sehingga anak jarang melakukan aktifitas fisik karena sibuk bermain *gadget*. Dalam permasalahan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani. Subyek penelitian ini adalah siswa SDN 2 Kedoyo usia 10-12 tahun yang berjumlah total 64 siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantatif dan metode diskriptif korelasional dengan subjek siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo. Pengambilan data ini menggunakan Kuesioner Penggunaan *Gadget* (*Smartphone Addiction*) dengan lembar angket/ kuesioner yang terdiri dari 21 butir pernyataan dengan menggunakan skala *Likert* dan Tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani).

Berdasarkan hasil penelitian variabel pengguna *gadget* ditunjukkan pada siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 2 kedoyo pada kategori tinggi sebanyak 54 siswa (84,37%), kategori sedang 12 siswa (18,75%) dan di kategori rendah 1 siswa (1,56%). Sedangkan dengan variabel kebugaran jasmani ditunjukkan dengan

kategori baik sekali 5 siswa (7,81%), kategori baik 9 siswa (14,06%), kategori sedang 5 siswa (7,81%), kategori kurang 27 siswa (42,19%) dan di kategori kurang sekali 18 siswa (28,3%). Uji korelasi hubungan menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < \text{dari } 0,05$ . Nilai koefisien korelasi  $r_{x.y}$  sebesar  $-0,487 > r(0,05)(64) = 0,244$ . sehingga dikatakan korelasinya negative (hubungan berlawanan arah). Selain itu nilai koefisien korelasi  $-0,487$  dapat diartikan memiliki kekuatan hubungan yang sedang antara penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo. Dengan hasil koefisien determinasi (KD) diperoleh sebesar  $0,237$  sehingga besarnya sumbangan sebesar  $23,7\%$ ,



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan Skripsi ini merupakan bagiandari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan dukungan moral kepada mahasiswa.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswa.
4. Rizki Burstiando, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingannya.
5. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang memberikan masukan dan meluangkan waktunya.
6. Erna Oktiani, S.Pd, selaku Kepala SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Para guru dan staf SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiarnya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan.

Kediri, 28 Juli 2020

Penulis

Rizal Yuaviki

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Penelitian.....	10

### BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan.....	12
1. Pengertian <i>Gadget</i> .....	12
a. <i>Gadget</i> .....	12
b. Pengertian Intensitas Penggunaan Smartphone.....	13
c. Aplikasi penggunaan <i>Gadget</i> pada anak usia sekolah .....	16
d. Dampak Positif dan Negatif Pemakaian <i>Gadget</i> .....	18
2. Kebugaran Jasmani .....	20
a. Komponen Kesegaran Jasmani.....	21
b. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani .....	25
3. Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Kebugaran Jasmani .....	27
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	31
5. Karakteristik Siswa SDN 2 Kedoyo .....	35
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	36

C. Kerangka Berpikir .....	38
D. Hipotesis .....	40

### BAB III : METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	41
B. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
1. Populasi Penelitian .....	43
2. Sampel Penelitian .....	43
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
1. Instrumen Penggunaan <i>Gadget</i> .....	44
2. Instrumen Kebugaran Jasmani .....	46
F. Teknik Analisis Data.....	52
1. Uji Persyaratan Analisis.....	53
a. Uji Prasyarat Penelitian .....	54
1) Uji Normalitas .....	54
2) Uji Homogenitas .....	54
3) Uji Linearitas .....	55
4) Uji Hipotesis .....	55

### BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data .....	57
1. Diskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	57
2. Diskripsi Hasil Penelitian .....	57
a. Penggunaan <i>Gadget</i> .....	58
b. Kebugaran Jasmani .....	59
B. Analisis data .....	61
1. Uji Normalitas .....	62
2. Uji Homogenitas .....	63
3. Uji Linearitas .....	63

4. Pengujian Hipotesis .....	64
C. Pembahasan .....	67
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	69
B. Implikasi .....	69
C. Keterbatasan Penelitian .....	69
D. Saran .....	70
Daftar Pustaka.....	71
Lampiran – Lampiran.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel <i>Smartphone Addiction</i> .....	45
Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10- 12 Tahun .....	51
Tabel 3.3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun .....	51
Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	52
Tabel 3.5 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	56
Tabel 4.1 Diskripsi Penelitian Penggunaan <i>Gadget</i> SPSS 23.....	58
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Penggunaan <i>Gadget</i> .....	58
Tabel 4.3 Diskripsi Penelitian Kebugaran Jasmani SPSS 23 .....	60
Tabel 4.4 Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani .....	60
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas .....	62
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas .....	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas .....	64
Tabel 4.8 Hasil Uji Durbin-Watson .....	64
Tabel 4.9 Koefisien Korelasi Penggunaan <i>Gadget</i> (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Lari 40 Meter .....	47
Gambar 3.2. Gantung Siku Tekuk .....	47
Gambar 3.3. Baring Duduk 30 Detik .....	48
Gambar 3.4. Loncat Tegak .....	49
Gambar 3.5. Lari 600 Meter .....	49
Gambar 4.1. Histogram Hasil Penelitian Penggunaan <i>Gadget</i> . .....	59
Gambar 4.2. Histogram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia dan Interpretasi Penggunaan Gadget .....	79
Lampiran 2. Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia .....	86
Lampiran 3. Data Penelitian .....	89
Lampiran 4. Statistik Penelitian .....	90
Lampiran 5. Uji Normalitas .....	92
Lampiran 6. Uji Linearitas .....	93
Lampiran 7. Uji Homogenitas .....	94
Lampiran 8. Uji Korelasi .....	95
Lampiran 9. Uji Diterminasi .....	96
Lampiran 10. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian .....	97
Lampiran 11. Surat Pengantar/Ijin Penelitian .....	98
Lampiran 12. Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani .....	102
Lampiran 13. Tabel-r .....	107



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Saat ini Saat ini perkembangan teknologi sangat pesat. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan seperti *gadget*. Kemajuan teknologi membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di berbagai bidang dan memberikan dampak yang begitu besar pada nilai-nilai kebudayaan dan juga kebugaran jasmani seseorang tak jarang kalau sekarang ini banyak orang yang memiliki lebih dari 1 *gadget*. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu tuntutan pekerjaan dan juga sebagai gaya hidup di era saat ini.

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.

Anak-anak memilih *gadget* daripada bermain dengan temanya Lisiswanti R & Nabila SI, (2017). Penggunaan *gadget* pada anak sudah menjadi hal yang biasa, bahkan Indonesia adalah salah satu negara yang menjadi pengguna *gadget* terbesar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ismanto

dan Onibala menunjukkan anak-anak cenderung menghabiskan waktu mereka untuk bermain *gadget* Laili U (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 Gunawan MAA, (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.

Dikalangan Siswa sekolah dasar (SD) anak usia 7-12 tahun di SDN 2 Kedoyo, hampir seluruh siswanya sudah memiliki dan dapat mengoperasikan *gadget* yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik. Peserta didik di SDN 2 Kedoyo yang menggunakan *gadget* sangat sering ketika sudah pulang sekolah. Pelanggaran yang sering dilakukan dalam penggunaan *gadget* cenderung kenegatif dari pada hal yang positif, Pada kenyataannya anak lebih senang berkomunikasi lewat *gadget* berinteraksi secara langsung padahal anak seusia mereka seharusnya lebih banyak berinteraksi secara langsung untuk menumbuhkan kesadaran sosial.

Perilaku anak dalam menggunakan *gadget* memiliki dampak positif maupun negatif. Beberapa aplikasi yang ada di *gadget* memudahkan anak untuk mengasah kreativitas mewarnai membaca dan menulis hal ini adalah dampak positif dalam penggunaan *gadget* Novitasari w & Khotimah N, (2016).

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 Yland J, Guan S, Emanuele E, Hale L, (2015). Dampak negatif dari penggunaan *gadget* dikalangan anak-anak sangat memprihatinkan terhadap tubuh kembang Warisyah Y, (2015).

Perkembangan sosiasl anak berdampak buruk karna anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas karna anak-anak sekarang lebih memilih duduk diam didepan *gadget* dan menikmati dunia yang ada dalam *gadget* tersebut. Seiring berjalanya waktu anak akan lupa bermain dengan keluarganya Novitasari w & Khotimah N, (2016). Pengguna *gadget* tidak hanya berasal dari kalangan pekerja, tetapi sekarang ini hampir semua kalangan tidak terkecuali pada anak-anak usia sekolah dasar menggunakan *gadget* dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Sebagai contoh siswa sekolah dasar menghabiskan waktunya untuk berkomunikasi dengan temanya melalui sosial media dan juga tidak jarang siswa sekolah dasar pergi ke warung kopi untuk bermain *gadget* menggunakan jaringan *Wireless Fidelity* atau disebut juga (WIFI), hampir setiap hari seseorang menggunakan *gadget* seakan-akan mereka

tidak bisa lepas dari *gadget* hal ini menimbulkan ketergantungan bagi penggunanya sehingga mereka seakan lupa dengan lingkungan di sekitarnya.

Kebiasaan penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak inilah, yang membuat hal ini menarik untuk diteliti karena peminat *gadget* yang sangat banyak. Sementara itu beberapa tahun yang lalu *gadget* cuma di gunakan oleh para pembisnis dari golongan menengah ke atas. Tiap hal di dunia ini apabila digunakan secara baik akan memunculkan perihal yang baik, kebalikannya bila digunakan secara berlebihan bakal memunculkan sebagian dampak negatif. Dalam kehidupan sehari-hari pastinya kita memandang beragam tipe *gadget* yang nyaris digunakan oleh seluruh golongan. *Gadget* berfungsi untuk kehidupan manusia guna untuk berinteraksi, perbanyak hubungan, menaikkan pengetahuan pembelajaran, bisnis. Tetapi di sisi lain berlangsung perihal yang bertentangan diakibatkan oleh aspek keteledoran pemakainya ataupun kurang tepatan dalam menggunakan guna yang sesungguhnya. Khususnya untuk anak-anak yang ketergantungan dengan permainan berbasis online di *gadget*.

Manusia pada zaman sekarang tentunya tidak ingin disebut sebagai orang *gaptek*, yang tidak mengoperasikan *gadget* atau menggunakannya sehingga mereka lebih memilih membawa *gadget* kemanapun mereka pergi. Terlebih lagi penggunaan *gadget* dikalangan anak-anak sudah mulai banyak. Jadi tujuan penelitian ini jelas kita ingin tahu seberapa besar penggunaan *gadget* pada siswa sekolah dasar.

Menurut pengamatan peneliti peserta didik di SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung kadang di perhatikan ketika sudah pulang sekolah sudah sibuk bermain dengan *gadgetnya* masing-masing walau hanya sekedar menelpon, membalas pesan, bermain *game*, *update* status di jejaring sosial ataupun mendengarkan musik. Fenomena ini berlangsung secara alami ataupun tanpa di sadari terjadi di lingkungannya, di mana memakai *gadget* secara berlebihan, sehingga nampak tidak intensif melaksanakan komunikasi serta berhubungan sosial pada disaat sepulang sekolah yang umumnya di gunakan oleh anak- anak seumuran mereka untuk kegiatan fisik bermain bersama.

Kecendrungan penggunaan *gadget* secara berlebihan dan tidak tepat dapat menjadikan seseorang bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga dan masyarakat, Dan juga kurangnya aktifitas fisik pada siswa sekolah dasar, terjadinya kelompok dalam pertemanan diantaranya disebabkan oleh kesenjangan antara peserta didik yang memiliki *gadget* dengan peserta didik yang tidak memiliki *gadget* dapat menanamkan sifat hedonis, asosial pada setiap anak.

Degradasi moral sering diartikan sebagai penurunan suatu kualitas. Peserta didik di era sekarang ini merupakan calon penerus bangsa yang diharapkan dapat membangun dan memajukan bangsa dengan menerapkan nilai-nilai yang ada yang di berikan dalam mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan. Tetapi dalam kenyataanya arus globalisasi yang masuk ke Indonesia berdampak dalam pola pikir & gaya hidup pada seluruh kalangan

dalam anak didik sekolah dasar, yang mengakibatkan terjadinya degradasi moral. Faktor utama yang mengakibatkan degradasi moral ialah perkembangan globalisasi yang tidak seimbang, dengan kemajuan di segala bidang baik itu dalam teknologi, gaya hidup, pendidikan, ekonomi, sosial dan budaya.

Menurut Hartono, dkk (2013:6) aspek penting dari psikomotorik merupakan perkembangan kemampuan biologis organ tubuh dengan konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Penelitian Sartika (2012) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* tinggi dan aktifitas fisik rendah menyebabkan terjadinya obesitas. Sedangkan menurut Tiharyo (2008) Penggunaan *gadget* yang salah seperti frekuensi penggunaan *gadget* yang berlebihan, posisi yang tidak benar dan intensitas pencahayaan yang tidak baik, akan berdampak terhadap penurunan kebugaran jasmani. Penurunan kebugaran jasmani pada anak-anak akan berakibat pada kesulitan anak untuk melakukan aktivitas sehari-harinya karena kondisi fisiknya yang mudah lelah.

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan antara lain adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi Irianto, (2007: 1). Berolahraga termasuk cara yang tepat untuk menjaga agar tubuh yang dimiliki tetap sehat dan bugar. Dalam pelaksanaannya di sekolah-sekolah, kegiatan olahraga dilaksanakan secara sistematis dan terprogram melalui kegiatan belajar mengajar

Penjasorkes. Sebab salah satu tujuan utama dari pembelajaran Penjasorkes adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. *U.S Departement of Health & Human Services* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan aktivitas jasmani (*The President's Council on Physical Fitness and Sports*, 2012). Senada dengan itu Nurhasan (2011) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik diharapkan mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik, bekerja secara produktif, efektif, dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar atau bekerja lebih bergairah dan bersemangat. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya.

Kebugaran bagi siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar, dengan kondisi fisik yang bugar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Siswa pada umumnya memiliki tingkat kebugaran yang berbeda antara satu dan yang lainnya. Mereka tidak memerhatikan gizi yang mereka konsumsi, aktivitas fisik, dan istirahat yang menunjang tingkat kebugaran jasmaninya.

Menurut pengamatan peneliti siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat aktivitas jasmani siswa. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang berangkat ke

sekolah dengan menggunakan kendaraan walaupun jarak sekolah dari rumah siswa tidak terlalu jauh. Hanya beberapa siswa saja yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki. Fasilitas olahraga yang minim, kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang tidak ada serta dukungan yang masih kurang dari pihak sekolah membuat aktivitas jasmani siswa menjadi kurang. Aktivitas jasmani di luar sekolah juga sangat kurang. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar sekolah dengan menonton televisi, bermain *playstation*, atau bermain game online serta bermain aplikasi yang terdapat dalam *gadget*. Kegiatan bermain yang melibatkan aktivitas jasmani seperti bermain permainan tradisional dan kegiatan-kegiatan olahraga sudah sangat jarang dilakukan. Hal ini membuat siswa tidak memiliki aktivitas jasmani yang rutin yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dengan memperhatikan masalah yang dikemukakan di atas serta belum pernahnya dilakukan pengukuran kebugaran jasmani siswa, maka penulis memandang perlu mengadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pengecekan kebugaran jasmani dapat menggunakan tes sebagai berikut: tes kebugaran dengan menggunakan *Balke Test* atau Tes Jalan-Lari 15 menit, *Multistage Fitness Test (MFT)*, *Harvard Test* atau tes naik turun bangku, Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km, Tes Kebugaran jasmani Lari 12 Menit dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dikarenakan tes ini memiliki item-item tes dengan format battery test yang terdiri dari lari cepat (*sprint*), gantung siku tekuk (*pull-up*), baring duduk (*sit-up*), loncat tegak



(*vertical jump*) dan lari jarak sedang yang efektif untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik, mulai dari kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, daya tahan paru-paru dan pembuluh darah peserta didik dengan norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa SDN 2 Kedoyo, juga sebagai referensi bagi guru dan orang tua untuk mengawasi anak dalam penggunaan *gadget* yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 2 Kedoyo. Selain itu, lembaga SDN 2 Kedoyo belum pernah mengetahui seberapa besar penggunaan *gadget* maupun tingkat kebugaran jasmani siswa, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Penggunaan *Gadget* terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV, V dan VI SDN 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah di tulis, peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan di jadikan bahan penelitian sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya penggunaan *gadget* pada siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.
2. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

3. Hubungan status kebugaran jasmani terhadap penggunaan *gadg*e kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah pada status kebugaran jasmani terhadap penggunaan *gadget* pada siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung,

### **D. Rumusan Masalah**

Seberapa besar hubungan penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain:

1. Teoretis
  - a. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan

VI di SD Negeri 2 Kedoyo Kecamatan Sendang Kabupaten Tulungagung, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengetahui dampak dari penggunaan *gadget*.

- b. Memberikan masukan khususnya untuk sekolah bahwa penggunaan *gadget* berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan penggunaan *gadget* di kalangan anak sekolah.

## 2. Praktis

- a. Memberikan gambaran tentang dampak dari penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi penggunaan *gadget* yang berlebihan.
- b. Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya hubungan antara penggunaan *gadget* tingkat kebugaran jasmani siswa.
- c. Agar siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan penggunaan *gadget*, sehingga memiliki upaya untuk membatasi dalam menggunakan *gadget*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Delima, R., N.K. Arianti., dan B. Pramudyawardani. 2015. Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 sampai 6 Tahun. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi* 1 (1) : 4 – 8.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. 2009. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depertemen Republik Indonesia.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Gunawan, M. A. A. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyumanik. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Lutfiana, F. G. 2015. *Upaya Meningkatkan Partisipasi ..., Fariza Ganif Lutfiana, FKIP UMP, 2015*. 8–35.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Irianto, D.P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi
- Laili U, 2017. Influence Of Gadget On Social Personal Of Early Childhood. *Proceeding of Surabaya International Health Conference, Juli 13-14, 2017*
- Nabila, Sarah dan Lisiswanti, Rika, 2017. Dampak Eksposur Layar Monitor Terhadap Gangguan Tidur Dan Tingkat Obesitas Pada Anak-Anak. *Jurnal Majority*, Vol.6 No.2 Maret 2017 Hal.73-78
- Novitasari, W., & Khotimah, N. 2016. *Dampak penggunaan Gawai terhadap interaksi sosial anak usia 5-6 tahun*. *Jurnal PAUD Teratai*, 5(3), 182-186.
- Novitasari, W. 2016. *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Prasetyo, F.D. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga (Skripsi)*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta

- Rideout V. Zero to eight: electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers Common Sense Media Research Study :2013.
- Sari, P dan Mitsalia A. A. 2016. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah di Tkit Al Mukmin. Jurnal Profesi 13 (2) : 73 – 77.
- Sartika. R. A. D. 2012. Penerapan Komunikasi, informasi, dan Edukasi Gizi terhadap perilaku sarapan siswa sekolah dasar. (Diakses pada 20 Februari 2020).
- Warisyah Y, 2015. Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orangtua Dalam penggunaan gadget pada anak usia dini. Makalah disajikan dalam Prosiding Seminar Nasional Pendidikan di FKIP Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 7 November 2019 (online) (<http://semnas.fkip.umpo.ac.id/wp-content/uploads/2015/12/014-Yusmi-W.pdf>), diakses 18 Juli 2020
- Widiawati, I, Sugiman, H & Edy. 2014. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak. Jakarta: Universitas Budi Luhur. E-journal Keperawatan, 6, 1-6
- Yland J, Guan S, Emauele E, Hale L. *Interactive Vs Passive Screen Time And Nighttime Sleep Duration Among School-Aged Children. Sleep Health.* 2015; 1(3):191-6 (Online) : <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/> diakses 10 September 2019