

## Hubungan Penggunaan *Gadget* Dengan Aktivitas Fisik Pada Peserta Didik Kelas Atas Sdn Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman

Muhammad Rayhan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

### ABSTRAK

Tujuan penelitian berikut ialah guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik oleh peserta didik kelas atas di SDN Sejati, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman. Pendekatan korelasi dipakai dalam penelitian deskriptif kuantitatif berikut. Populasi yang dipakai dalam penelitian berikut ialah peserta didik kelas atas yang berjumlah 38 peserta didik di SDN Sejati, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman, dengan memakai teknik total sampling. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner penggunaan *gadget* dan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Analisis bivariat dan univariat ialah dua metode analisis data yang dipakai yang di olah menggunakan SPSS. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan yang cukup signifikan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik, dengan korelasi sebesar 0,681 yang menunjukkan hubungan kuat dan nilai koefisien p kurang dari -,001. Dengan nilai signifikansi sebesar  $-.001 < 0,05$ , H1 yakni adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik diterima. Hal berikut memperlihatkan bahwasannya pada peserta didik kelas atas di SDN Sejati, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman, penggunaan *gadget* mempunyai pengaruh yang signifikan kepada aktivitas fisik.

**Kata kunci:** Penggunaan *gadget*, Aktivitas Fisik, Peserta Didik Kelas Atas, *Physical Activity Questionnaire for Children*

### ABSTRACT

*The objective of this research is to determine whether there is a correlation between the use of gadget and physical activity among senior students of SDN Sejati (Sejati Elementary School), Moyudan District, Sleman Regency. A correlational approach was used in this descriptive quantitative study. The research population was 38 senior students of SDN Sejati, Moyudan District, Sleman Regency, using a total sampling technique. The data collection techniques included a questionnaire for the use of gadget and the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). Bivariate and univariate analyses were used, processed by using SPSS. The research findings reveal a significant correlation between the use of gadget and physical activity, with a correlation of 0.681, indicating a strong correlation, and a p-coefficient value of less than -.001. With a significance value of  $-.001 < 0.05$ , H1, which indicates a correlation between the use of gadget and physical activity, as it is accepted. The following data shows that use of gadget significantly affects physical activity among senior students of SDN Sejati, Moyudan District, Sleman Regency.*

**Keywords:** *The Use of Gadget, Physical Activity, Senior Students, Physical Activity Questionnaire for Children*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia modern. Kehadiran perangkat elektronik seperti *gadget* yang kini hampir dimiliki oleh setiap individu di seluruh dunia telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk budaya, pendidikan, dan kesehatan. *Gadget* yang pada awalnya hanya digunakan sebagai alat komunikasi, kini berkembang menjadi perangkat multifungsi yang mencakup akses internet, hiburan audio-visual, media sosial, permainan daring, hingga sarana belajar (Al-Muslihun & Chusna, 2019, p. 2). Fenomena ini menunjukkan bahwa *gadget* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas harian, khususnya bagi peserta didik.

Namun, penggunaan *gadget* secara berlebihan menimbulkan kekhawatiran tersendiri, terutama bagi perkembangan anak. Ketergantungan terhadap layar cenderung menggeser minat anak dari aktivitas fisik menuju kegiatan pasif, yang berdampak negatif terhadap perkembangan jasmani dan mental mereka (Hardiningrum et al., 2022, p. 13). Anak-anak kini lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game, menonton video, atau berselancar di media sosial dibandingkan bermain di luar rumah atau berolahraga. Akibatnya, interaksi sosial menjadi berkurang dan kebiasaan aktif yang mendukung kesehatan fisik mulai ditinggalkan (Lestari et al., 2022, p. 162).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 69,39% anak di Indonesia telah menggunakan ponsel untuk mengakses internet. Hal ini menunjukkan tingginya paparan digital pada usia dini. Sementara itu, Kementerian Kesehatan RI (2020) mencatat hanya 26% anak usia sekolah

yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari (WHO, 2020, p. 64). Rendahnya tingkat aktivitas ini tentu bertentangan dengan prinsip dasar tumbuh kembang anak, yang membutuhkan gerak aktif secara teratur.

Aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak karena tidak hanya memperkuat otot dan tulang, tetapi juga meningkatkan fungsi otak, keseimbangan emosi, dan keterampilan sosial (Strong et al., 2005, p. 77; Sallis et al., 2000, p. 43). Kegiatan seperti olahraga atau permainan kelompok menjadi sarana penting dalam membentuk karakter, seperti sportivitas, kerja sama, dan disiplin. Oleh sebab itu, penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik patut menjadi perhatian serius.

Kenyataannya, di SDN Sejati, sebagian besar siswa kelas atas lebih memilih bermain *gadget* saat waktu luang dibandingkan bermain di luar ruangan. Hasil wawancara dengan guru PJOK menunjukkan bahwa 25 dari 38 siswa telah memiliki *gadget* pribadi dan cenderung menggunakannya hingga larut malam. Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, serta kurangnya motivasi untuk mengikuti pelajaran PJOK secara optimal. Selain itu, siswa tampak kurang mampu mengikuti instruksi guru dengan baik saat pembelajaran berbasis gerak (Mustafa, 2021, p. 186).

Banyak aplikasi populer seperti YouTube, TikTok, Instagram, hingga game online seperti *Mobile Legends* dan *Free Fire* menjadi favorit karena mampu memberikan hiburan instan. Meskipun aplikasi ini digunakan juga untuk tujuan pendidikan dan komunikasi, seperti *WhatsApp* dan *Zoom*, namun akses tanpa kontrol justru menimbulkan masalah baru seperti gangguan tidur, obesitas, dan

keterlambatan perkembangan motorik (Kumala et al., 2019, p. 28; Putra & Anira, 2022, p. 24).

Guru PJOK juga melaporkan bahwa semakin sedikit siswa yang terlibat aktif saat pelajaran olahraga. Anak-anak lebih suka duduk diam, menunjukkan gejala kelelahan akibat begadang bermain *gadget*. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan *gadget* secara berlebihan mengganggu rutinitas sehat siswa, bahkan menghambat pencapaian tujuan pembelajaran PJOK. Padahal, pada masa usia SD, anak-anak seharusnya berada dalam fase aktif bergerak dan membentuk kebiasaan sehat jangka panjang (Safitri, 2024, p. 1).

Oleh karena itu, penting dilakukan kajian mengenai hubungan antara penggunaan *gadget* dengan tingkat aktivitas fisik pada peserta didik, terutama di kelas atas SD. Penelitian ini menjadi relevan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap penurunan kebugaran jasmani dan partisipasi gerak anak. Dengan demikian, dapat dirancang intervensi pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berbasis data. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Aktivitas Fisik pada Peserta Didik Kelas Atas SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman.”

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif memberikan gambaran yang objektif mengenai suatu fenomena dengan memanfaatkan data yang berbentuk angka. Tujuan dari penelitian kuantitatif berikut, yang memakai desain

penelitian korelasional dalam bentuk analitik observasional, ialah guna memastikan hubungan antara penggunaan *gadget* oleh peserta didik kelas atas SDN Sejati dengan aktivitas fisik. Guna mengumpulkan data penelitian observasional, kuesioner dipakai guna melaksanakan penelitian. Penelitian yang bertujuan guna menguji ide-ide yang sudah ada sebelumnya dikenal selaku penelitian korelasional. Berlandaskan Arif et al. (2016, p. 53) penelitian kuantitatif melibatkan penyajian hasil penelitian selaku nilai numerik dan memanfaatkan analisis statistik. Dua faktor hadir dalam penelitian berikut, khususnya:

1. Variabel (X) Variabel pertama dalam penelitian ini berikut ialah penggunaan *gadget*.
2. Variabel (Y) (Aktivitas Fisik) Variabel kedua dalam penelitian berikut ialah aktivitas fisik SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian berikut dilaksanakan di SDN Sejati. Penelitian dilaksanakan pada Mei – Juni 2025. Subjek penelitian ialah peserta didik kelas atas SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. Populasi dan Sampel Penelitian

#### **1. Populasi**

Populasi penelitian berikut ialah peserta didik kelas IV, V, dan VI SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. Seluruh populasi dalam penelitian berikut akan dijadikan sampel penelitian, berlandaskan ukuran populasi yang disebutkan di atas. Dengan demikian, strategi sampel memakai total 38 teknik pengambilan sampel:

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

| No | SD N Sejati | Jumlah |
|----|-------------|--------|
| 1  | Kelas IV    | 15     |
| 2  | Kelas V     | 12     |
| 3  | Kelas V     | 11     |
|    | Total       | 38     |

## 2. Sampel

Arikunto S. (2015, p. 52) menjelaskan bahwa ketika jumlah subjek penelitian tidak lebih dari 100 orang, lebih baik menggunakan seluruh subjek yang ada sebagai responden. Dengan demikian, penelitian tersebut dikategorikan sebagai penelitian populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pendapat Melda dkk (2022, p. 29), *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang datanya memakai semua anggota populasi sebagai sampel. Semakin banyak sampel yang digunakan, semakin kecil kemungkinan terjadinya kesalahan. Teknik pengambilan sampel ini dianggap sangat akurat dan tidak mudah terpengaruh oleh kesalahan sampel. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang mengikuti seluruh rangkaian tes dan pengukuran sebanyak 38 peserta didik, Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Sejati.

## Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

### A. Instrumen Penelitian

Instrumen harus bisa dipercaya dan bisa dipertanggungjawabkan sebab instrumen ialah alat yang dipakai guna memperoleh data yang dibutuhkan. Instrumen ialah alat yang membuat suatu tindakan menjadi lebih mudah, lebih teratur, dan lebih metodis. Berlandaskan Sugiyono

(2019, p. 293). Instrumen yang dipakai dalam penelitian berikut ialah kuesioner aktivitas fisik, yakni *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang umumnya dipakai guna menilai tingkat aktivitas fisik anak-anak berusia antara 8 dan 14 tahun yang dikembangkan oleh Kowalski (2004, p. 6) dan kuesioner penggunaan *gadget* milik Syahrul Khairudin Shaleh (2020, p. 71). Pengumpulan data memakai kuesioner berikut melibatkan responden dalam mengisi pernyataan yang tersedia pada lembar kuesioner. Responden diminta memberikan informasi mengenai aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari beserta intensitasnya selama tujuh hari terakhir dan memberikan informasi mengenai penggunaan *gadget* pada peserta didik itu sendiri. Kuesioner *PAQ-C* terdiri atas 10 butir dan kuesioner penggunaan *gadget* terdiri atas 22 item.

### B. Teknik Pengumpulan Data

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

| Judul   | Variabel Penelitian | Item                                      | Jumlah |
|---|---------------------|---|--------|
| Hubungan Penggunaan Gadget dengan Aktivitas Fisik Pada Peserta didik Kelas Atas SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman | Penggunaan Gadget   | 1-22                                      | 49     |
|   | Aktivitas Fisik     | A (1-20), B, C, D, E, F, G, H, I, J (1-7) |        |

Peserta didik kelas bawah yang menjadi partisipan penelitian akan diberikan kuesioner selaku bagian dari proses pengumpulan data. Berikut berikut mekanismenya :

- Peneliti menentukan sekolah yang akan diteliti.
- Peneliti datang ke SDN Sejati dengan membawa surat ijin penelitian dari kampus dan meminta ijin ke Kepala Sekolah.

- c. Peneliti mencari data peserta didik kelas atas di SDN Sejati ke guru PJOK.
- d. Peneliti menentukan sampel penelitian
- e. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden
- f. Setelah semua peserta didik menyelesaikan pekerjaannya, peneliti mengimpor informasi dari hard drive termasuk kuesioner yang diisi oleh peserta didik kelas atas SDN Sejati ke Microsoft Excel.
- g. Memakai perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS, langkah selanjutnya termasuk manajemen dan analisis data.
- h. Peneliti memproses data setelah memperolehnya dan menghasilkan rekomendasi dan temuan.

## Validitas

### A. Uji Validitas

Instrumen tes bisa mengukur apa yang seharusnya diukur, instrumen tersebut dikatakan mempunyai validitas. Validitas ataupun alat ukur mengacu pada ketepatan dengan mana sesuatu yang seharusnya diukur bisa diukur. Validitas juga memperlihatkan seberapa valid suatu alat ukur ataupun instrumen. Jikalau data yang dikumpulkan sesuai dengan fakta tentang objek yang diteliti, penelitian dianggap valid Sugiyono (2010, p. 130). Rumus Korelasi *Product Moment Pearson* ialah uji validitas yang dipakai dalam penelitian. Pada tingkat signifikansi lima persen, temuan perhitungan kuesioner penelitian akan dibandingkan dengan rtabel. Untuk  $N = 34$  nilai rtabel pada taraf signifikansi 5% ialah 0,339. Pernyataan tersebut bisa didefinisikan sah jikalau  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

Hasil analisis memperlihatkan nilai 0,682, yang mengindikasikan bahwasannya instrumen tersebut bisa dianggap reliabel. Instrumen *Physical*

*Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) mempunyai angka reliabilitas dan validitas yang memenuhi syarat untuk dipakai dalam penelitian berikut dan instrumen penggunaan *gadget* dalam penelitian Syahrul Khaida Sholeh (2020, P. 23). Temuan berikut mendukung validitas instrumen PAQ-C. Dari data uji reliabilitas instrumen, diperoleh koefisien sebesar 0,856. Nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,600, yang memperlihatkan bahwasannya hasil berikut bisa dikatakan kredibel.

## Teknik Analisis Data

### 1. Input Data

Dengan memakai metode berikut, peneliti memasukkan ataupun mentransfer data ke *Microsoft Excel* yang sudah dikumpulkan dari responden setelah mereka menyelesaikan kuesioner yang ditawarkan.

### 2. Teknik Analisa Univariat

Dengan SPSS for Windows, pendekatan analisis univariat memakai teknik frekuensi deskriptif guna menganalisis setiap variabel dari temuan penelitian. Tujuan analisis univariat ialah guna mengkarakterisasi ataupun menjelaskan sifat-sifat setiap variabel penelitian. Dengan demikian, metode berikut meneliti faktor-faktor latihan fisik dan penggunaan *gadget*. Klasifikasi berlandaskan Mean dan Std. menjadi dasar rumus interval berlandaskan Sudijono (2009, p.174). Berikut berikut ialah skor deviasinya.

Tabel 3. Rumus Pengategorian

| No | Rumus Interval                  | Kategori      |
|----|---------------------------------|---------------|
| 1. | $X > (M + 1,5SD)$               | Sangat Tinggi |
| 2. | $(M + 0,5SD) < X < (M + 1,5SD)$ | Tinggi        |
| 3. | $(M + 0,5SD) < X < (M + 0,5SD)$ | Sedang        |
| 4. | $(M + 1,5SD) < X < (M + 0,5SD)$ | Rendah        |
| 5. | $X < (M - 1,5SD)$               | Sangat Rendah |

Sumber : Sudijono (2009, p. 77)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

3. Uji Normalitas
4. Uji Homogenitas
5. Teknik Analisis Dua Variabel (*Bivariat Analysis*)
6. Uji Linearitas

Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian yakni peserta didik kelas IV, V, dan VI SD Negeri Sejati yang terdiri dari 38 peserta didik. Berikut adalah hasil statistiknya :

- 1) Distribusi Frekuensi Penggunaan *Gadget* (Analisis *Univariat*)

Tabel 4. Deskriptif Statistik

| Statistik      |         |
|----------------|---------|
| N (Valid)      | 38      |
| Mean           | 12.8684 |
| Median         | 12      |
| Std. Deviation | 6.1826  |

Tabel berikut memperlihatkan hubungan antara penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik oleh peserta didik kelas atas di SDN Sejati, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman.

| No | Interval skor           | Frekuensi | %     | Kategori      |
|----|-------------------------|-----------|-------|---------------|
| 1. | $X \geq 22,134$         | 0         | 0,00  | Sangat Tinggi |
| 2. | $15,95 \leq X < 22,134$ | 16        | 42,11 | Tinggi        |
| 3. | $9,77 \leq X < 15,95$   | 15        | 39,47 | Sedang        |
| 4. | $3,59 \leq X < 9,77$    | 5         | 13,16 | Rendah        |
| 5  | $X < 3,59$              | 2         | 5,26  | Sangat Rendah |
|    | Jumlah                  | 38        | 100   |               |

Tabel 5. Hasil Analisis *Univariat*

Berlandaskan hasil penelitian tentang keterkaitan penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada peserta didik SMA di SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman, tingkat penggunaan *gadget* pada peserta didik tersebut tergolong dalam salah satu kategori berikut: “sangat tinggi” 0,00%, “tinggi” 42,11%, “sedang” 39,47%, “rendah” 13,16%, dan “sangat rendah” 5,26% (2 peserta didik).

- 2) Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Berlandaskan hasil penelitian hubungan penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada peserta didik kelas atas SDN Sejati Kecamatan Moyudan

Tabel 6. Deskriptif Statistik

| Statistik      |       |
|----------------|-------|
| N (Valid)      | 38    |
| Mean           | 131,8 |
| Median         | 134,5 |
| Std. Deviation | 20,2  |

Kabupaten sleman bisa dilihat pada tabel seperti dibawah ini :

| No | Interval skor          | Frekuensi | %     | Kategori      |
|----|------------------------|-----------|-------|---------------|
| 1. | $X \geq 162,1$         | 1         | 2,63  | Sangat Tinggi |
| 2. | $141,9 \leq X < 162,1$ | 13        | 34,21 | Tinggi        |
| 3. | $121,7 \leq X < 141,9$ | 16        | 42,11 | Sedang        |
| 4. | $101,5 \leq X < 121,7$ | 7         | 18,42 | Rendah        |
| 5  | $X < 101,5$            | 2         | 5,26  | Sangat Rendah |
|    | Jumlah                 | 38        | 100   |               |

Tabel 7. Hasil Distribusi Frekuensi

Hasil penelitian tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik peserta didik SMA di SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman memperlihatkan bahwasannya tingkat penggunaan *gadget* peserta didik diketahui berada pada kategori sedang “sangat tinggi” sebesar 2,63% (1 peserta didik), kategori “tinggi” sebesar 34,21% (13 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 42,11% (16 peserta didik), kategori “rendah” sebesar 18,42% (7 peserta didik), dan kategori “sangat rendah” sebesar 5,26% (2 peserta didik). Temuan penelitian memperlihatkan bahwasannya dengan frekuensi 16 peserta didik, anak-anak kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Sejati, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman, memanfaatkan *gadget* dalam tingkat yang sederhana.

Analisis Dua Variabel (*Bivariat Analysis*)

Tabel 8. Analisis Dua Variabel

|                 |                     | Correlations  |                 |
|-----------------|---------------------|---------------|-----------------|
|                 |                     | <i>Gadget</i> | Aktivitas Fisik |
| <i>Gadget</i>   | Pearson Correlation | 1             | .681**          |
|                 | Sig. (2-tailed)     |               | <.001           |
|                 | N                   | 38            | 38              |
| Aktivitas Fisik | Pearson Correlation | .681**        | 1               |
|                 | Sig. (2-tailed)     | <.001         |                 |
|                 | N                   | 38            | 38              |

Berlandaskan hasil Analisis Bivariat yang disebutkan di atas, terdapat hubungan yang kuat antara penggunaan perangkat dan aktivitas fisik (0,681), dan nilai p untuk hubungan berikut kurang dari 0,001. Sebab koefisien korelasi (0,681) lebih dari 0,05, H1 bisa diterima. Mengingat hubungan yang substansial, bisa dikatakan saling terkait.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik peserta didik kelas atas di SDN Sejati, Kecamatan Moyudan, Kabupaten Sleman. Dalam era digital saat ini, kemajuan teknologi informasi seperti *smartphone* dan *laptop* memengaruhi pola hidup manusia, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Di satu sisi, perangkat digital memberikan kemudahan dalam komunikasi dan pembelajaran. Namun, di sisi lain, penggunaannya yang berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik secara signifikan.

Annisa et al. (2024, p. 12) menyatakan bahwa meningkatnya penggunaan teknologi menyebabkan penurunan aktivitas fisik di kalangan siswa Sekolah Dasar, dengan lebih banyak waktu digunakan untuk bermain *game online*. Temuan ini diperkuat oleh Victorian et al. (2022, p. 34) yang menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* secara terus-menerus berdampak pada penurunan kebugaran jasmani peserta didik.

Penelitian sebelumnya oleh Nahak (2023) di SDN 2 Kedoyo, Tulungagung, menunjukkan bahwa 84,37% siswa termasuk dalam kategori pengguna *gadget* berat, dan mayoritas berada dalam tingkat kebugaran jasmani rendah. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif sedang antara intensitas penggunaan *gadget* dan kebugaran jasmani ( $r = -0,487$ ,  $p <$

0,05), dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 23,7%.

Dalam pedoman derajat bivariate, nilai *pearson Korelation* antara 0,61-0,80 menunjukkan adanya korelasi yang kuat, sedangkan Nilai *p-value* hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik ialah  $0,001 < 0,05$ .

Ini berarti mempunyai hubungan yang signifikan (berarti) dan berbanding terbaik. Jikalau intensitas penggunaan *gadget* tinggi, maka akan berpengaruh kepada tingkat aktivitas fisik peserta didik SD Negeri Sejati.

Di SDN Sejati, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik. Nilai korelasi sebesar 0,681 mengindikasikan hubungan yang kuat (Ahmad Rozali, 2019, p. 1), dengan nilai signifikansi  $p = 0,001 (< 0,05)$ . Artinya, semakin tinggi penggunaan *gadget*, maka semakin rendah aktivitas fisik peserta didik.

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 42,11% siswa termasuk dalam kategori penggunaan *gadget* tinggi, sementara hanya 2,63% yang berada di kategori aktivitas fisik sangat tinggi. Mayoritas siswa berada di kategori aktivitas fisik sedang (42,11%) dan tinggi (34,21%), namun data ini tetap menunjukkan tren penurunan aktivitas gerak akibat dominasi *gadget*.

*Gadget* yang digunakan oleh anak-anak tidak hanya untuk komunikasi dan pembelajaran, tetapi juga sebagai sarana hiburan seperti *TikTok*, *YouTube*, *Instagram*, dan *game online* seperti *Free Fire* dan *Mobile Legends*. Paparan konten digital yang tinggi membuat anak-anak cenderung memilih hiburan pasif dibandingkan bermain aktif (Saputra et al., 2021, p. 39). Selain itu, menurut Yuliana & Rizky (2022, p. 53), penggunaan *gadget*

hingga larut malam menyebabkan gangguan tidur, sehingga anak merasa lelah dan tidak bertenaga saat mengikuti aktivitas fisik di sekolah.

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol juga berdampak pada pola hidup sedentari. Wulandari & Darmawan (2019, p. 74) mengungkapkan bahwa anak-anak pengguna *gadget* lebih banyak duduk dan jarang bergerak. Kondisi ini memperburuk minat anak terhadap kegiatan fisik, termasuk pelajaran PJOK. Maka dari itu, keterlibatan orang tua dan guru sangat penting untuk mengarahkan anak dalam menggunakan *gadget* secara bijak agar keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik tetap terjaga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi memiliki hubungan negatif terhadap tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD. Penelitian ini menjadi landasan penting untuk merancang program edukatif dan intervensi yang mampu meningkatkan aktivitas fisik anak dalam era digital.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara intensitas penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik peserta didik kelas atas di SDN Sejati, Kecamatan Moyudan. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi sebesar 0,681 dan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget*, maka semakin rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik.

Temuan data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (42,11%) berada pada kategori penggunaan *gadget* tinggi, yang berimplikasi pada dominasi perilaku sedentari akibat penggunaan perangkat digital untuk hiburan pasif seperti media

sosial dan *game online*. Dampak dari ketergantungan ini tidak hanya menurunkan durasi aktivitas fisik harian, tetapi juga berpotensi mengganggu pola tidur dan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dan guru dalam mengawasi penggunaan teknologi serta merancang intervensi edukatif yang mampu menyeimbangkan pemanfaatan perangkat digital dengan aktivitas gerak demi menjaga kesehatan dan kualitas hidup peserta didik di era digital.

## SARAN

Penulis menyajikan sejumlah rekomendasi yang diharapkan bisa membantu memaksimalkan penggunaan perangkat dan meningkatkan aktivitas fisik, berdasarkan temuan penelitian yang sudah dilaksanakan, yaitu:

1. Bagi Orang Tua, dengan terbuktinya adanya hubungan penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada peserta didik orang tua harus lebih aktif mengawasi dan mengawasi penggunaan *smartphone* anak-anak mereka, terutama tentang berapa lama dan apa yang mereka akses. Selain itu, orang tua harus mendorong anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik diluar ruangan, seperti bermain, berolahraga, ataupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang memerlukan gerakan.
2. Bagi Peserta didik, Diharapkan bisa memakai *gadget* dengan lebih cerdas. Guna menjaga kesehatan dan perkembangan fisik yang optimal, waktu bermain *gadget* harus dibatasi dan diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.
3. Bagi Sekolah diharapkan bisa mengajarkan peserta didik tentang efek penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan kepada kesehatan

fisik dan mental. Sekolah juga harus menyediakan rutinitas olahraga yang menyenangkan guna mendorong peserta didik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan guna memperluas ruang lingkup penelitian, baik dari segi jumlah responden, wilayah, maupun variabel yang dikaji, misalnya dengan menambahkan aspek psikologis, sosial, ataupun akademik yang mungkin juga dipengaruhi oleh penggunaan *gadget*.

#### Daftar Pustaka

- Annisa, S. Y., Gayatri, H., & Abdullatip, P. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 80–91.
- Arioen, R., Hi Ahmaludin, M., JunaidiSE MM Ir Indriyani, Sa. M., & Dra Wisnaningsih, Ms.S. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. 1–83.
- Badu, K. M., Sugiharto, S., & Hariyanto, E. (2021). Literatur Review: Aktivitas Fisik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai Stimulus Fungsi Kognitif Peserta didik. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(12), 1953. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i12.15180>.
- Chusna, P. A., & Al-Muslihun, S. (2019). *Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak*.
- Effendi, R., Kurniawan, F., Gemael, Q. A., Kelana, F. B., & Okilanda, A. (2020). Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 1, 9–27.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(1), 1–38.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (*Gadget*), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Nurhalim, N., Saputra, M. Z. A., Ningsih, N. S., Amirullah, A., Musli, M., & Jamrizal, J. (2023). Konsep Kepemimpinan: Pengertian, Peran, Urgensi dan Profil Kepemimpinan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2071–2072.
- Praditya, I. Y. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjasorkes Peserta Didik Kelas Vi Di Sd Negeri 2 Mrisi*. Universitas Pgrri Semarang.
- Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., Andreychuk, V., P., T., & Bloshchynskyi, I. (2019). Students' Health And Its Interrelation With Physical Fitness Level. *Sport Mont*, 17(3), 41–46.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional Fmipa Undiksh*, 4(1), 389–398.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Pt. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatisugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Pp. 13–19).F. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Sukintaka. (2002). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zakaria, A. Safitri A. I., Pertiwi, N. W., Febrianto, M. A. R., Alhusni, H. Z., Mahtari, S., & Yantidewi, M. (2023). Pelatihan Penggunaan Fitur Kesehatan Digital Untuk Mencegah Kecanduan *Gadget* Pada Anak-Anak. *Dedikasi: Journal of*

*Community Engagement and  
Empowerment, 1(1), 22–27*