

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Teknologi diciptakan untuk memudahkan manusia untuk melakukan aktivitas. Berbagai macam perangkat modern berteknologi tinggi seolah menjadi bagian kehidupan manusia saat ini. Berbagai dampak terjadi di masyarakat. Di satu sisi, perkembangan teknologi ini memudahkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa harus mengeluarkan energi dan bahkan bisa menyelesaikan pekerjaan tanpa harus berpindah tempat. Namun di sisi lain, ini menjadi permasalahan yang dapat memberikan dampak buruk bagi individu.

Permasalahan yang timbul saat ini adalah perkembangan teknologi yang memicu terjadinya pergeseran nilai sosial budaya (*sosio culture*) khususnya di kalangan pelajar. Berkembangnya berbagai macam sarana modern, media elektronik serta kendaraan bermotor membuat siswa cenderung lebih malas bergerak. Eaton *et al*, (2009) dalam WHO (2010) mengungkap data bahwa di Amerika Serikat, sekitar 23,1% remaja cenderung inaktif atau tidak pernah melakukan rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas intensitas sedang atau berat selama 60 menit setiap harinya. Hasil survey di atas diperkuat oleh pendapat Crum (1994) dalam Kahri (2011:53) menyatakan “*a change movement culture*”. Pendapat tersebut mengungkapkan bahwa telah terjadi pergeseran budaya yang dipicu oleh dampak globalisasi ekonomi, teknologi informasi dan transportasi yang serba otomatis sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam kegiatannya sehari-hari.

Teknologi informasi dan komunikasi menjadi pokok perhatian utama dalam perkembangan media saat ini. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang menggunakan perangkat berteknologi canggih untuk memudahkan kinerjanya, salah satunya adalah *smartphone*. *Smartphone* menjadi fenomena baru dalam dunia teknologi informasi dan komunikasi. Dari hasil

survey yang dilakukan oleh Yahoo dan Mindshare (2013) dikemukakan bahwa “Terdapat sekitar 41,3 juta pengguna *smartphone* di Indonesia. Dari jumlah tersebut 39% penggunaannya adalah anak muda di kisaran usia 16-21 tahun”. Ini artinya, mayoritas pengguna *smartphone* adalah para pelajar.

Berbagai kemudahan serta fitur-fitur menarik membuat masyarakat tertarik untuk menggunakannya. Bahkan Yahoo dan Mindshare memprediksi bahwa akan ada 103,7 juta pengguna *smartphone* dan 16,2 juta pengguna tablet di Indonesia pada tahun 2017 mendatang. Ketertarikan masyarakat ini dikarenakan *smartphone* dapat menggantikan peran komputer, televisi, laptop serta perangkat-perangkat lainnya dengan lebih efisien. *Smartphone* merupakan perangkat yang mudah untuk dibawa kemana-mana (*portable gadget*) dengan berbagai macam fungsi, beberapa fitur bahkan dapat menggantikan peran televisi, komputer dan laptop. Acharya, dkk. (2013: 1) menyatakan bahwa:

*In addition to telephony, modern-day mobile phones also support a wide range of other services such as text messaging, email, internet access, short-range wireless communications (infrared, bluetooth), business applications, gaming and photography. Today, Smartphones with more advanced computing facilities have come into the market.*

Artinya adalah selain untuk menelpon, ponsel modern juga mendukung layanan yang lebih luas seperti pesan pendek, akses internet, komunikasi nirkabel jarak pendek (*infra merah, bluetooth*), aplikasi bisnis, permainan dan fotografi. Hari ini *Smartphone* dengan kemampuan komputasi yang lebih telah hadir di pasaran. Ditambah dengan kemampuan untuk terhubung dengan internet selama 24 jam tanpa henti membuat penggunaannya bisa berselancar di dunia maya kapanpun dan dimanapun.

Lepp, dkk. (2013: 2) mengatakan bahwa:

*Recent advances in digital technology have transformed the modern cellular/ mobile telephone (cell phone) from a device once singular in function into a multi-function device with capabilities similar to an internet-connected computer. At almost anytime and anyplace, today's cell phones allow users to call, send and receive text messages, update social networking sites (e.g., Facebook), stream videos and live events, play video games, and search the internet.*

Artinya adalah teknologi telepon seluler telah bertransformasi dari yang hanya memiliki satu fungsi menjadi telepon yang multifungsi dengan kemampuan yang sama dengan komputer yang terhubung dengan internet. Kapanpun dan dimanapun, saat ini pengguna telepon seluler dapat melakukan panggilan, mengirim dan menerima pesan, *update* di situs jejaring sosial (seperti *facebook*), melihat video dan siaran langsung, bermain game, dan berselancar di internet.

Hasil temuan riset Indonesia *Smartphone Consumer Insight* (2013) yang dilakukan oleh Lembaga Riset Global Nielsen menunjukkan rata-rata orang Indonesia memanfaatkan *smartphone* selama 189 menit atau setara dengan 3 jam 15 menit dengan penggunaan dominan untuk *social media* dan *rich media*. Sementara itu Yahoo-TNS (2011) mengungkapkan bahwa penggunaan internet via ponsel mengalami kenaikan tajam dari 22% pada tahun 2009 menjadi 48% pada tahun 2010.

Berbagai perdebatan muncul mengenai dampak dari penggunaan *smartphone*. Beberapa peneliti beranggapan bahwa kecanggihan teknologi yang dimiliki oleh *smartphone* dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Saat ini terdapat berbagai macam aplikasi kebugaran dan kesehatan di dalam *smartphone* seperti aplikasi Nike, Run Keeper, My Fitness Pal dan lain-lain. Berbagai aplikasi tersebut diciptakan untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif berolahraga. Sarwar (2013: 6) mengatakan bahwa:

*"The online health care education portal survey results show that apps such as*

*Runkeeper, access health records electronically or participate in wellness programs have been taking benefit of mobile's health even without realizing it".* Pendapat di atas mengungkapkan bahwa aplikasi kebugaran seperti *Run Keeper* dapat mencatat riwayat kesehatan secara elektronik atau partisipasi dalam program kesehatan tanpa disadari dapat menjadi keuntungan bagi penggunanya.

Namun disisi lain, beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa *smartphone* akan memicu penggunanya berperilaku inaktif. Berbagai fitur menarik yang tersaji dalam *smartphone* cenderung membuat penggunanya lebih banyak diam dan kurang aktif bergerak dalam kesehariannya. Pengguna *smartphone* lebih banyak menghabiskan waktunya untuk duduk, berdiri atau berjalan dengan perlahan sambil berselancar di internet, *chatting*, berbagi di sosial media atau bermain dengan aplikasi lainnya yang ada dalam *smartphone* dibandingkan dengan melakukan aktivitas aktif seperti berolahraga. Lepp (2013:2) mengatakan bahwa:

*At almost anytime and anyplace, today's cell phones allow users to call, send and receive text messages, update social networking sites (e.g., Facebook), stream videos and live events, play video games, and search the internet. Historically, these types of activities have been defined as sedentary behaviors.*

Dijelaskan bahwa kapan saja dan dimana saja, ponsel saat ini memungkinkan pengguna untuk menelepon, mengirim dan menerima pesan teks, memperbarui situs jaringan sosial (misalnya, Facebook), *video streaming* dan siaran langsung, bermain *video game*, dan mencari di internet. Secara historis, jenis kegiatan telah didefinisikan sebagai perilaku menetap. Dari hasil observasi di lapangan, siswa yang menggunakan *smartphone* seolah menjadikan perangkat canggih ini sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan. Mereka tetap membawa atau menggunakan *smartphone* pada saat berkumpul dengan temannya, saat makan, bahkan beberapa dari siswa terlihat tetap menggunakan *smartphone* pada saat pembelajaran di kelas sedang berlangsung. Sifat ketergantungan terhadap

*smartphone* akan berdampak negatif pada siswa. Sifat ketergantungan ini dapat dilihat dari frekuensi penggunaan dalam sehari. Lepp (2013: 4) mengatakan bahwa, “*Low frequency users averaged 101 min-day-1 (n=16, SD=50), moderate users averaged 293 min-day-1 (n=17, SD=78), and high frequency users averaged 840 min-day-1 (n = 16, SD=234)*”. Dijelaskan di atas bahwa pengguna dengan frekuensi rendah memiliki rata-rata waktu penggunaan 101 menit/ hari, sedang 293 menit/ hari dan yang tinggi rata-rata 840 menit/ hari. Siswa yang memiliki ketergantungan terhadap *smartphone* cenderung lebih banyak melakukan aktivitas menetap, mereka terlihat lebih banyak duduk dibandingkan dengan berjalan-jalan atau bermain di lapangan bersama teman lainnya.

Hal tersebut tentunya tidak boleh lepas dari perhatian para guru sebagai orang tua di sekolah, mengingat bahaya yang akan ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Perilaku menetap (*sedentary behavior*) atau terlalu banyak duduk merupakan aktivitas yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Terlalu banyak duduk dapat menjadi salah satu faktor penyebab munculnya penyakit kardiovaskuler. Kravitz (2011) mengatakan bahwa, “*Scientists think that too much sitting impairs the body’s ability to deposit fat from the blood stream into the body. These constantly elevated blood fats are a risk factor for cardiovascular disease*”. Artinya bahwa para ilmuwan berpikir bahwa terlalu banyak duduk merusak kemampuan tubuh untuk menyalurkan lemak dari aliran darah ke dalam tubuh. Lemak darah yang terus meningkat merupakan faktor risiko untuk penyakit kardiovaskular.

Dampak lain dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah berkurangnya daya ingat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh dr. Sangeeta Ravat selaku Kepala Departemen Neurologi di Seth GS Medical College dan KEM Hospital dalam *Times of India* (2013) mengungkapkan bahwa:

*Reminder features Declarative memory refers to data that can be consciously recalled, such as important phone numbers, date and time of important meetings, and critical dates like your birthdays that we store in our brain. "While earlier, we'd easily remember at least 10 important*

*phone numbers by rote, today we can't recall any other than our own. Our mind is not challenged. Everything is fed in the phonebook, and under categories — family, work, miscellaneous. Sometimes, there are so many, we can't recall the face to the name and number.*

Di atas dijelaskan bahwa memori deklaratif dalam otak mampu mengingat data penting, seperti nomor telepon, tanggal dan waktu pertemuan, dan tanggal-tanggal penting seperti ulang tahun. Dulu kita akan dengan mudah mengingat setidaknya 10 nomor telepon penting dengan hafalan, sehingga otak terus bekerja. Dengan adanya fitur pengingat di *smartphone*, otak tidak lagi bekerja untuk bisa mengingat wajah, nama dan nomor. Selain itu, penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga akan menyebabkan tertinggalnya perkembangan kecerdasan. Shah dalam detik.com (2013) mengatakan bahwa “Teori Piaget tentang Pengembangan Kognitif, menyatakan perkembangan kecerdasan manusia berkaitan dengan sifat pengetahuan itu sendiri dan bagaimana manusia secara bertahap memperoleh, membangun dan menggunakannya.” Selanjutnya Shah (2013) juga mengatakan bahwa “Proses mental kesadaran, persepsi, penalaran dan penilaian hanya dapat dibangun jika anak mengalami sesuatu yang bersifat fisik, seperti bermain dengan tanah atau bola. Hal ini tidak didapat jika anak hanya menatap layar. Kegiatan fisik membantu membangun keterampilan motorik anak.”

Dari pendapat di atas, sangat jelas pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi siswa. Dengan menurunnya kemampuan untuk mengingat serta terhambatnya perkembangan proses mental kesadaran, persepsi dan penilaian akibat dari kurangnya siswa melakukan aktivitas fisik tentu akan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam mempelajari gerak baru (*motor educability*). Fleishman (dalam Syarifuddin,1996:172) mengatakan, ”Kecakapan individu dalam mempelajari keterampilan motorik tertentu ditentukan secara luas oleh tingkat kecakapan persepsi dan kecakapan motorik yang dibutuhkan oleh suatu keterampilan. ”*Motor educability* diartikan sebagai kemampuan umum untuk

mempelajari tugas secara cepat dan cermat. (Cratty dalam Rusli Lutan, 2005:116). Konsep tersebut dapat dianalogikan dengan konsep psikologi, yakni intelegensi sehingga sering disebut dengan istilah motor intelegensi. Dengan demikian maka, tes kemampuan *motor educability* merupakan tes intelegensi karena berfungsi dalam mengingat, berpikir, menganalisis, sekaligus memperagakan gerakan-gerakan yang dimaksud.

Dalam pendidikan jasmani, kebugaran dan kemampuan mempelajari gerakan-gerakan baru dengan cepat merupakan hal yang penting dalam ketercapaian tujuan penjas. Suherman (2009:5) mengatakan bahwa, “Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *Physical education is education of and through movement*”. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa harus siap secara fisik untuk melaksanakan rangkaian aktivitas fisik yang dilakukan pada saat pembelajaran penjas berlangsung. Dengan demikian maka, kebugaran jasmani dan *motor educability* menjadi hal yang penting dimiliki oleh siswa. Dengan demikian sangat penting untuk mengkaji dampak penggunaan *smartphone* terhadap kebugaran jasmani dan *motor educability* siswa.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

1. Perkembangan teknologi terutama dalam bidang informasi dan komunikasi berkembang dengan pesat dan *smartphone* merupakan salah satu yang menjadi perhatian utama masyarakat. Hasil survey yang dilakukan oleh Yahoo dan Mindshare pada pertengahan 2013 dikemukakan bahwa “Terdapat sekitar 41,3 juta pengguna *smartphone* di Indonesia. Dari jumlah tersebut 39% penggunanya adalah anak muda di kisaran usia 16-21 tahun”. Ini artinya, mayoritas pengguna *smartphone* adalah siswa.
2. Siswa pengguna *smartphone* cenderung banyak melakukan aktivitas inaktif.
3. Penelitian ini berkisar pada para pengguna *smartphone* di sekolah khususnya SMAN 26 Bandung.

Ismail Ibnu Abu Bakar Khatab, 2015

**DAMPAK INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN MOTOR EDUCABILITY PARA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, kemungkinan siswa menjadi tidak aktif. Seharusnya hal tersebut berpengaruh terhadap kondisi fisik para siswa. Oleh karena itu apakah benar dampaknya akan terlihat. Dengan demikian maka, peneliti akan mencoba meneliti berdasarkan rumusan masalah.

### **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Dari latar belakang yang dipaparkan di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah intensitas penggunaan *smartphone* secara signifikan berdampak terhadap kebugaran jasmani para siswa?
2. Apakah intensitas penggunaan *smartphone* secara signifikan berdampak terhadap *motor educability* para siswa?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data mengenai pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap perilaku hidup siswa. Secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dampak intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kebugaran jasmani para siswa.
2. Untuk mengetahui dampak intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *motor educability* para siswa.

### **E. Manfaat/ Signifikansi Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan sumbangan bahan pemikiran untuk kajian ilmu olahraga mengenai bahaya dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta pentingnya aktivitas fisik bagi siswa.

- b. Diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut dalam rangka pengembangan siswa di sekolah.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi para orang tua dan guru, hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan informasi, sehingga dapat memberikan pengawasan serta penyuluhan bagi peserta didik mengenai bahaya penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta pentingnya perilaku hidup aktif.
- b. Sebagai tambahan informasi bagi siswa agar lebih memahami dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta pentingnya perilaku hidup aktif sebagai penunjang kesehatan, sehingga mampu melaksanakan tugasnya dengan baik dalam pendidikan jasmani maupun pendidikan secara umum. Sebagai masukan untuk pihak-pihak yang terkait dengan pembinaan olahraga usia sekolah menengah tingkat atas.

## F. Struktur Organisasi

### BAB I

#### PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Identifikasi Masalah Penelitian
- C. Rumusan Masalah Penelitian
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat/Signifikansi Penelitian
- F. Struktur Organisasi Tesis

### BAB II

#### KAJIAN TEORITIS

- A. *State of the Art*
  1. Pengertian *Smartphone*

2. Perkembangan *Smartphone* di Indonesia
  3. Perilaku Hidup Aktif
  4. Manfaat Aktivitas Fisik
  5. Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Fisik
  6. Bahaya Aktivitas Sedentari
  7. Kebugaran Jasmani
  8. *Motor educability*
- B. Penelitian yang Relevan
- C. Kerangka Pemikiran
- D. Hipotesis

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

- A. Metode Dan Desain Penelitian
- B. Populasi Dan Subjek Penelitian
- C. Definisi Operasional Variabel
- D. Instrumen
- E. Pengembangan Instrumen
- F. Teknik Pengumpulan Data
- G. Analisis Data

### **BAB IV**

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

- A. Hasil Penelitian
- B. Diskusi Temuan

### **BAB V**

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**