

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan teknologi terutama teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan sebagian besar orang di seluruh dunia semakin dimudahkan dengan hadirnya perangkat *smartphone*. Teknologi informasi dan komunikasi menjadi pokok perhatian utama dalam perkembangan media saat ini. 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% penggunanya adalah anak muda pada usia 16-21 tahun”. Hal ini artinya, pengguna *smartphone* tersebut adalah para pelajar. *Smartphone* yang sering disebut sebagai *handphone* pintar ini mampu memenuhi segala keinginan pemiliknya. Dalam hal ini, yang menjadi masalah adalah ketika penggunaan *smartphone* tidak menentu atau tidak dibatasi akan berakibat pada ketergantungan. Ketergantungan terhadap *smartphone* merupakan sikap tidak bisa lepas dari *smartphone*. Hal ini dipicu karena terlalu sering menggunakan *smartphone* dan akhirnya menjadi sebuah kebiasaan. Menurut sebuah survei yang dilakukan pada tahun 2012 oleh Pew Research Center, 46% dari seluruh orang dewasa Amerika sekarang memiliki *smartphone*. Dalam sebuah penelitian terhadap 1.600 manajer dan profesional, Leslie Perlow, PhD, profesor bidang Kepemimpinan di Harvard Business School, menemukan bahwa 70% orang mengatakan mereka memeriksa *smartphone* mereka setelah bangun tidur, 56% memeriksa telepon mereka satu jam sebelum tidur, 48% selalu memeriksa telepon walau akhir pekan, termasuk hari Jumat dan Sabtu malam, 51% responden selalu mengecek *smartphone* selama liburan dan 44% mengatakan akan mengalami "kecemasan" jika mereka kehilangan telepon dan tidak bisa menemukan penggantinya selama seminggu. Berdasarkan penelitian pada penjelasan sebelumnya bahwa ternyata hampir lebih dari 50% responden menggunakan

smartphone pada saat semua aktivitas pada sepanjang hari yang akan mengakibatkan hipokinetik atau kekurangan gerak (inaktif),

Dampak lain dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah berkurangnya daya ingat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh dr. Sangeeta Ravatselaku 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”.

Pada penjelasan sebelumnya 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

Dengan *Smartphone* masyarakat kini lebih cenderung menjadi masyarakat yang malas karena hanya dengan *Smartphone* dapat melakukan berbagai aktivitas komunikasi sehingga proses interaksi secara langsung atau tatap muka dengan orang lain jarang dilakukan. Baik fisik maupun mental akan ada rasa gelisah bila tidak menggunakan *Smartphone*, sehingga menjadi lupa waktu, bila menggunakan terus-menerus maka tingkat radiasi yang diterima akan semakin besar, misalnya kanker otak. Adapun dampak negatif lainnya yaitu radiasi, yang terdapat pada BTS (*Base Transceiver Station*) Bisa memancarkan daya yang bisa mempengaruhi ke pada aktivitas manusia. Peningkatan risiko kanker otak pada anak-anak dan remaja hingga mencapai 400 persen. Penggunaan *Smartphone* 30 menit/hari selama 10 tahun dapat meningkatkan risiko kanker otak dan *Acoustic Neuroma* (sejenis tumor yang bisa menyebabkan gangguan pendengaran), *Tinnitus* (telinga nerdering) dan kerusakan sel rambut yang merupakan sensor audio pada organ pendengaran, efek lain dari penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan

RIFA SALMAFATHYA, 2017

**STUDI KORELASI PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN
KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA
PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA**

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

temperatur dilapisan mata sehingga memicu kerusakan kornea, frekuensi radio pada *smartphone* dapat menyebabkan perubahan DNA manusia dan membentuk radikal bebas di dalam tubuh. Radikal bebas merupakan karsinogen atau senyawa yang dapat memicu kanker, resiko kanker di kelenjar air ludah dapat meningkat, produksi hormone kortisol itu salah satu bentuk respon tubuh terhadap stres yang dapat mempengaruhi kesehatan, medan magnetik di sekitar *smartphone* yang menyala bisa memicu kerusakan system syaraf yang berdampak pada gangguan tidur. Dalam jangka panjang kerusakan itu dapat mempercepat kepikunan.

Dengan demikian melihat hasil data dan temuannya hal ini dapat menyebabkan anak sulit berkonsentrasi saat belajar yang bisa berdampak pada penurunan prestasi di sekolah dan secara tidak langsung menjadi tanda awal anak tersebut mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmaninya yang mengakibatkan anak menjadi mudah lelah dan memiliki penyakit (*hipokinesia*). Adapun penelitian terdahulu yang meneliti bahwa dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Lepp, dkk. (2013) yang berjudul *The relationship between cel phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness is a sample of U.S. College students*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa University in Mid-West United States yang berjumlah 305 orang. Hasilnya menemukan bahwa penggunaan telepon seluler dengan frekuensi yang tinggi dapat mengganggu aktivitas fisik di waktu luang dan mendorong penggunaanya untuk melakukan aktivitas diam (*sedentary behaviors*). “Hubungan kecanduan *smartphone* dengan daya konsentrasi remaja”. Penelitian yang dilakukan oleh Aufayani, Jaza. (2014) ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan kecanduan *smartphone* dengan daya konsentrasi pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah 60 remaja yang berusia 15-21 tahun dengan teknik pengambilan sampel secara purposive incidental. Alat pengumpulan data menggunakan Skala Kecanduan dan alat tes Army Alpha untuk mengukur konsentrasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan negatif antara kecanduan *smartphone* dengan daya konsentrasi remaja. Hal ini berarti semakin lama penggunaan *smartphone* maka akan menyebabkan menurunnya konsentrasi.

RIFA SALMAFATHYA, 2017
STUDI KORELASI PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN
KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA
PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

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

Sifat ketergantungan terhadap *smartphone* ini menyebabkan siswa menjadi malas untuk melakukan aktivitas olahraga dan bisa jadi akan mengakibatkan kebugaran jasmaninya menjadi terganggu. Padahal dalam dunia pendidikan sekolah, pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk menjaga dan memelihara kebugaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh Kusuma Negara, J.D. (2012, hlm. 54). Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peranan yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan.

Untuk dapat melaksanakan ketiga domain dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tentu harus dengan kondisi tubuh yang bugar. Pemahaman siswa tentang pentingnya pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani perlu ditanamkan oleh guru pendidikan jasmani. Agar para siswa memiliki sikap positif, menyukai aktivitas jasmani, berperilaku hidup sehat, hidup aktif sepanjang hayat dan adanya kesadaran yang tinggi untuk mengikuti pendidikan jasmani dengan sungguh-sungguh dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas belajar, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, oleh karena itu siswa wajib mempunyai kebugaran jasmani yang memadai sebagai modal untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dan juga aktivitas belajar. Adanya konsentrasi dalam proses belajar akan menjadikan siswa lebih mudah untuk memahami setiap materi yang dipelajari sehingga proses belajar terlaksana dengan baik. Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk selalu memfokuskan perhatiannya terhadap mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan baik, akan tetapi dalam kenyataannya belum semua siswa mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap situasi belajar. Setiap siswa tentu memiliki rentang konsentrasi yang berbeda-beda. Konsentrasi siswa

rentan sekali mengalami penurunan. Djono, dkk. (2001, hlm. 31) Menyatakan, “perhatian siswa akan meningkat pada 15-20 menit pertama dan kemudian akan menurun pada 15-20 menit kedua”.

Proses pembelajaran disekolah sebagian besar membuat fungsi otak siswa mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor pemicu yang dapat menyebabkan siswa mengalami kelelahan dan ketegangan selama proses belajar berlangsung. Guru di sekolah mengharapkan siswa untuk duduk diam selama satu jam atau lebih dalam deretan bangku-bangku yang menghadap ke depan (DePorter, 2000). Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan otot syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju ke otak pun tidak optimal, selain itu, dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada siswa. Gejala akibat menurunnya tingkat konsentrasi siswa akibat kekurangan asupan energi ke otak dapat dilihat ketika siswa mudah mengalami kebosanan dan mudah merasa mengantuk ketika guru sedang menerangkan pelajaran. Gejala lain yang muncul adalah perhatian serta pikiran siswa mudah. Penurunan konsentrasi belajar menjadikan siswa tidak memiliki minat belajar sehingga malas untuk melakukan aktivitas belajar.

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan formal melakukan berbagai aktivitas dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, antara lain: aktivitas belajar-mengajar formal, dan berbagai kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa adalah kegiatan Ekstrakurikuler. Dilingkungan sekolah, olahraga dilakukan terutama pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani. Praktek pengajaran pendidikan jasmani yang sistematis dan terencana untuk meningkatkan mutu penyajian bahan ajar, selain dapat mencapai tujuan pengajaran berupa peningkatan kemampuan partisipasi dalam aktivitas jasmani, juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, emosi, sosial, dan pengalaman spiritual. Dengan aktifnya siswa di kegiatan Ekstrakurikuler diharapkan bisa mencapai kebugaran jasmani yang dibutuhkan siswa dan juga bisa mencegah siswa menggunakan *smartphone* secara berlebihan.berpotensi yang kemudian dapat dikembangkan melalui

RIFA SALMAFATHYA, 2017

**STUDI KORELASI PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN
KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA
PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA**

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

kegiatan Ekstrakurikuler olahraga, selain itu ekstrakurikuler berperan sebagai wadah dimana siswa dan siswi dapat mencapai prestasi dibidang olahraga sesuai minat setiap siswa.

Dari penjelasan latar belakang sebelumnya penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian didalam kegiatan ekstrakurikuler terutama dibidang olahraga yang dilakukan dengan penggunaan *smartphone* khususnya dikalangan pelajar di sekolah terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka permasalahan yang terkait dengan penggunaan *smartphone* khususnya dikalangan pelajar dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebiasaan anak dalam penggunaan *smartphone* yang melebihi waktu.
2. Menurunnya konsentrasi belajar.
3. Menurunnya kebugaran jasmani pada siswa yang diakibatkan kurangnya melakukan aktivitas gerak.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat korelasi penggunaan *smartphone* dengan kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler olahraga ?
2. Apakah terdapat korelasi penggunaan *smartphone* dengan konsentrasi siswa pada ekstrakurikuler olahraga ?
3. Apakah terdapat korelasi kebugaran jasmani dengan konsentrasi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga ?

1.4 Batasan Masalah

Menyimak masalah yang teridentifikasi permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi di sekitar lingkungan sekolah yang diwakili oleh siswa-siswi yang kecenderungan tingkat penggunaan *smartphone*-nya sangat tinggi. Alasannya, karena penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi serta

RIFA SALMAFATHYA, 2017

**STUDI KORELASI PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN
KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA
PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA**

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

berkepanjangan akan memberikan dampak buruk bagi kebiasaan siswa-siswi di sekolah, sehingga berdampak pada konsentrasi belajar dan juga tingkat kebugaran jasmani pada diri siswa.

Keterbatasan peneliti untuk memecahkan permasalahan lain diantaranya sebagai berikut:

1. Populasi yang digunakan adalah para siswa-siswi yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler.
2. Ekstrakurikuler yang dipilih adalah Ekstrakurikuler khususnya di bidang olahraga.
3. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini meliputi kelas X, XI dan XII. Terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
4. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat ukur Untuk mengukur intensitas penggunaan *smartphone* menggunakan Mobile Phone Dependence and Healthy Lifestyle (MPDQ) (Toda, dkk. 2004). Alat ukur konsentrasi yaitu modul *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari D.V. Harris dan B.L. Harris (1998), dan juga alat ukur kebugaran jasmani yaitu tes TKJI (*Tes Kebugaran Jasmani Indonesi*) untuk siswa dan siswi SMA.

1.5 Tujuan Penelitian

Melalui penelitian yang dilakukan peneliti, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh penggunaan keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kebiasaan penggunaan *smartphone* pada siswa terhadap tingkat kebugaran jasmani dan juga kemampuan konsentrasi pada siswa SMA Negeri 15 Kota Bandung.

1.6 Manfaat Penelitian

A. Secara Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan memperkuat teori yang sudah ada dan menyempurnakannya terkait pengaruh keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan penggunaan

smartphone terhadap tingkat konsentrasi dan tingkat kebugaran jasmani pada diri siswa.

B. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan feed back (umpan balik) bagi semua pihak yang terkait pengaruh keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan penggunaan *smartphone* terhadap tingkat konsentrasi dan tingkat kebugaran jasmani pada diri siswa.

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran untuk merangsang guru lebih berpikir kreatif dan inovatif dalam memecahkan masalah. Selain itu, dapat memberikan manfaat dan feed back (umpan balik) bagi guru Pendidikan Jasmani dalam menyusun strategi pembelajaran yang variatif yang dapat memberikan manfaat dalam pelaksanaan proses pembelajaran khususnya di pembelajaran penjas.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik dan berantusias untuk lebih berkonsentrasi di pembelajaran penjas. Selain itu juga diharapkan siswa menjadi atlet yang berkualitas agar mendapatkan prestasi setinggi mungkin.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini berharap dapat memberikan pengalaman berharga bagi penulis. Penulis secara tidak langsung telah ikut andil bagian dalam memberikan pemahaman dan memperkuat pelaksanaan proses pembelajaran penjas yang lebih kreatif dan inovatif.

1.7 Struktur Organisasi

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah

penelitian, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan struktur organisasi.

2. Pada BAB II tentang kajian pustakan akan dipaparkan mengenai: Ekstrakurikuler Olahraga, *Smartphone* secara umum, mulai dari kegunaan hingga dampak penggunaannya apabila berlebihan; Tingkat Konsentrasi Belajar; dan Kebugaran Jasmani.
3. Pada BAB III tentang metodologi penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: lokasi penelitian, subjek populasi/sampel penelitian serta cara pemilihan sampel, desain penelitian, metode penelitian, instrumen penelitian, dan teknik pengumpulan serta analisis data.
4. Pada BAB IV tentang pengolahan data dan analisis data akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan tentang pengolahan atau analisis data dan pembahasan atau analisis temuan.
5. Pada BAB V tentang kesimpulan dan saran akan dipaparkan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian.