

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat menyebabkan tradisi kehidupan masyarakat mulai terpengaruh dengan teknologi-teknologi modern yang masuk ke lingkungan masyarakat bukan hanya masyarakat perkotaan saja namun sudah menjalar ke masyarakat pedesaan. Teknologi seperti radio, televisi, telepon genggam, bahkan *smartphone* sudah bukan hal yang baru lagi bagi masyarakat perkotaan bahkan masyarakat pedesaan sekalipun.

Siswa pada saat ini adalah garda depan kelompok anak muda yang dibesarkan sepenuhnya di era digital. Di antara kelompok ini, integrasi teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari adalah norma budaya (Palfrey & Gasser, 2008). Ponsel pintar (*smartphone*), menjaga agar siswa terus terhubung dengan berbagai media digital, adalah perangkat yang memungkinkan integrasi teknologi dan kehidupan (Heimlich, 2011). Tingginya tingkat kepemilikan dan penggunaan *smartphone* di kalangan siswa saat ini dan rekan-rekan generasi mereka telah menyebabkan pengembangan istilah "*hyper-connected*" untuk menggambarkan populasi ini (Anderson, 2012). Remaja usia sekolah memiliki kesempatan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dalam perilaku *screen-time* selama akhir pekan (Throuvala et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa siswa sering menggunakan ponsel selama jam pelajaran meskipun ada peraturan yang melarangnya (Tindell & Bohlander, 2012).

Kemajuan teknologi digital akhir-akhir ini telah mengubah telepon seluler/ponsel modern dari perangkat yang dulunya hanya berfungsi tunggal menjadi perangkat multifungsi dengan kemampuan yang mirip dengan komputer yang terhubung ke internet. Hampir kapan saja dan di mana saja, ponsel saat ini memungkinkan pengguna untuk menelepon, mengirim dan menerima pesan teks, memperbarui situs jejaring sosial (misalnya, Facebook), streaming video dan acara langsung, bermain video game, dan mencari di internet. Secara historis, jenis kegiatan ini telah didefinisikan sebagai perilaku menetap (Rosenberg et al., 2010).

Para ilmuwan berpikir bahwa perilaku menetap merusak kemampuan tubuh untuk menyalurkan lemak dari aliran darah ke dalam tubuh. Lemak darah yang terus

meningkat merupakan faktor risiko untuk penyakit kardiovaskular (American College of Sport Medicine, 2011). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan karena popularitasnya menimbulkan banyak masalah (Choi et al., 2015). Karena akses Internet yang instan, *smartphone* telah menjadi perangkat teknologi yang tak tergantikan bagi orang-orang yang menggunakan Internet secara berlebihan (Škařupová et al., 2015).

Terlalu sering menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan sekolah yang buruk, sakit leher dan punggung, penglihatan kabur, gangguan tidur (Harris et al., 2020). Kecanduan *smartphone* mengurangi interaksi sosial dalam kehidupan nyata, mempengaruhi hubungan secara negatif (Kuss & Griffiths, 2011), mengurangi kualitas hidup, dan juga meningkatkan agresi, stres, dan kesepian (Choi et al., 2015). Menurut Lepp et al. (2013) mengatakan 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.

Sebagian besar anak-anak dan remaja diseluruh dunia diklasifikasikan sebagai tidak aktif karena mereka gagal memenuhi rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk aktivitas fisik (Guthold et al. 2020). Rendahnya tingkat aktivitas fisik di sebagian besar populasi di seluruh dunia menciptakan masalah kesehatan dan beban ekonomi (Hallal et al., 2012). Selama masa kanak-kanak dan remaja, aktivitas fisik dan perilaku menetap tampaknya mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi (Santos et al., 2014).

Beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa individu yang melakukan perilaku menetap intensitas tinggi telah mengorbankan aktivitas fisik dan menunjukkan kebugaran kardiorespirasi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan perilaku menetap dalam intensitas tinggi (Santos et al., 2014). Perilaku menetap yang tinggi memiliki konsekuensi kesehatan yang negatif, dapat mengganggu aktivitas fisik, dan dapat berkontribusi pada kebugaran kardiorespirasi (Lepp et al., 2013).

Hal ini lah yang dapat menjadi masalah serius bagi siswa karena kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab obesitas pada remaja, selain itu kurangnya aktivitas fisik juga akan berdampak pada kesehatan dalam kehidupan fase selanjutnya yakni dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan remaja

(Harfika & Widayanti, 2019). Sedangkan secara umum tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat (Subagiyo, 2008, hlm 107).

Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam jumlah besar perilaku menetap memiliki konsekuensi kesehatan yang negatif, dapat mengganggu perilaku aktivitas fisik, dan dapat berkontribusi untuk menekan kebugaran kardiorespirasi. Tentu saja, penggunaan *smartphone* tidak harus menjadi perilaku menetap. penggunaan *smartphone* memungkinkan penggunaan saat sedang mobile. Dengan demikian, dimungkinkan untuk memanfaatkan berbagai fungsi *smartphone* selama aktivitas fisik (yaitu, berdiri), aktivitas fisik intensitas ringan seperti berjalan lambat, dan sedang intensitas aktivitas fisik seperti berjalan cepat. Selain itu, banyak aplikasi perangkat lunak telah dikembangkan untuk ponsel yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik dan oleh karena itu dapat memiliki efek positif pada kebugaran fisik (Lepp et al., 2013). Ada bukti bahwa ponsel dapat memainkan peran yang mendukung dalam intervensi yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik bila digabungkan dengan strategi yang lebih tradisional seperti konseling tatap muka (Fanning et al., 2012).

Bukti juga telah membentuk hubungan positif antara penggunaan teknologi digital dalam konteks formal (misalnya sekolah, pendidikan jasmani) dan informal (misalnya rumah, waktu senggang), dan pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang terkait dengan aktivitas fisik (Casey et al., 2016). Selanjutnya, bukti lain menunjukkan bahwa keterlibatan dengan aktivitas fisik dipercepat ketika pedagogi mengedepankan penggunaan teknologi digital dan ada keselarasan pedagogis yang jelas antara pelajar/pembelajaran, guru/pengajaran dan pengetahuan dalam konteks (Koekoek et al., 2018)

Ada beberapa alasan mengapa dibutuhkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, Pertama, *smartphone* sekarang hadir di hampir setiap pengaturan waktu luang. Kedua, penggunaan *smartphone* itu sendiri merupakan kegiatan rekreasi. Ketiga, penggunaan *smartphone* dapat terjadi selama kegiatan rekreasi lainnya yang menyebabkan efek multitasking. Keempat, penelitian

menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* terkait dengan hasil yang dapat dihasilkan oleh aktivitas rekreasi tertentu seperti kebugaran fisik, penghilang kebosanan, dan menghilangkan stres (Lepp, (2014).

Mempertimbangkan keberadaan *smartphone* di mana-mana, penggunaan *smartphone* tampaknya menjadi variabel yang perlu ditelusuri dalam upaya untuk lebih memahami perilaku aktivitas fisik dan perilaku menetap serta ukuran objektif kebugaran fisik (yaitu, kebugaran kardiorespirasi) di era digital, maka penulis menganggap penting diadakannya penelitian mengenai “Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap, dan Kebugaran Kardiorespirasi Siswa”.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik siswa SMK Islamic Centre Cirebon?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan perilaku menetap siswa SMK Islamic Centre Cirebon?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* kebugaran kardiorespirasi siswa SMK Islamic Centre Cirebon?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik siswa SMK Islamic Centre Cirebon!
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan perilaku menetap siswa SMK Islamic Centre Cirebon!
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kebugaran kardiorespirasi siswa SMK Islamic Centre Cirebon!

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dengan dilakukan penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa memberikan masukan yang positif dan dapat digunakan berbagai pihak khususnya:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Diharapkan dapat memberikan informasi bagi pendidik, orang tua, dan siswa tentang dampak dari intensitas penggunaan *smratphone*.
- 2) Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi tambahan bagi peneliti yang akan meneliti tentang permasalahan yang sama.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Diharapkan dapat memberikan informasi bagi pendidik dan orang tua siswa tentang dampak dari intensitas penggunaan *smratphone* sehingga dapat memberikan pengawasan lebih terhadap penggunaan *smartphone*.
- 2) Diharapkan dapat menjadi acuan bagi siswa agar lebih baik dalam penggunaan *smartphone* untuk kedepannya.

### 1.5 Struktur Organisasi Penulisan

Penyusunan tesis ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut:

BAB I pendahuluan berisi uraian tentang latar belakang yang menjelaskan secara singkat mengenai penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, perilaku menetap dan kebugaran kardiorespirasi. Rumusan masalah penelitian mengenai apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik, perilaku menetap dan kebugaran kardiorespirasi siswa. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik, perilaku menetap dan kebugaran kardiorespirasi siswa. Dan terakhir manfaat dari penelitian yang dibagi 2 yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

BAB II Kajian teori berisi tentang literatur yang menguraikan penjelasan tentang teori-teori yang digunakan untuk menganalisis permasalahan yang dikutip oleh peneliti yang terdiri dari teori *smartphone*, aktivitas fisik, perilaku menetap, kebugaran kardiorespirasi, di bab ini juga diterangkan tentang penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis tindakan.

BAB III metode penelitian berisi tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni deskriptif korelasional, sampel yang digunakan yakni 2 kelas jurusan XI OTKP berjumlah 69 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *Mobile Phone Depedence and Healthy Lifestyle* (MPDQ) (Toda et al., 2006), IPAQ-short

form dan *Multi-Stage Fitness Test* atau *Bleep Test*. Selanjutnya pada bab ini juga berisikan desain penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV Berisi tentang temuan dan pembahasan koefisien korelasi hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik sebesar  $-0,284$ , hal ini menggambarkan terdapat hubungan negative dengan tingkat hubungan rendah antara kedua variabel tersebut. perhitungan koefisien korelasi hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan perilaku menetap sebesar  $0,332$ , ini berarti terdapat hubungan positif dengan tingkat hubungan rendah antara kedua variabel tersebut. perhitungan koefisien korelasi hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kebugaran kardiorespirasi sebesar  $-0,251$ , ini berarti terdapat hubungan negatif dengan tingkat hubungan rendah antara kedua variabel tersebut.

BAB V Berisi Kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik, perilaku menetap dan kebugaran kardiorespirasi siswa.