

Pemanfaatan Gadget Dalam Pembelajaran Olahraga di Era Gen Z

Amelia Pebriani¹ Rijal Pernando Tampubolon² Rizky Sandy Sugiharto³ Pio Azmi Sitompul⁴
Shandy Pramudya⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara,
Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: llia09234@gmail.com¹ rizally99@gmail.com² rizkysandi73@gmail.com³
pioazmi10@gmail.com⁴ shandypramudya19@gmail.com⁵

Abstract

This study aims to examine the impact of gadget usage on the interest in exercising among sixth-grade students at SDN Gading 4 Surabaya. Gadgets, as technological tools that facilitate communication and access to information, have become an integral part of daily life, especially among Generation Z. This research employs a quantitative method with a regression approach, involving 140 students as participants. The analysis results indicate that gadget usage significantly influences students' interest in exercising, with a regression coefficient of 0.914 and a significance value of 0.000 ($p < 0.01$), suggesting that 19.4% of the variation in exercise interest can be explained by gadget usage. These findings highlight the need for more creative educational strategies to leverage gadgets in enhancing students' interest in physical activities.

Keywords: Gadgets, Interest In Exercising, Physical Education

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan gadget terhadap minat berolahraga di kalangan siswa kelas VI SDN Gading 4 Surabaya. Gadget, sebagai alat teknologi yang memfasilitasi komunikasi dan akses informasi, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi, melibatkan 140 siswa sebagai partisipan. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki pengaruh signifikan terhadap minat berolahraga siswa, dengan koefisien regresi sebesar 0,914 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa 19,4% variasi minat berolahraga dapat dijelaskan oleh penggunaan gadget. Temuan ini mengindikasikan perlunya strategi pendidikan yang lebih kreatif untuk memanfaatkan gadget dalam meningkatkan minat berolahraga siswa.

Kata Kunci: Gadget, Minat Berolahraga, Pendidikan Jasmani



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi Z yang dikenal sebagai digital natives. Generasi ini tumbuh dengan teknologi dan internet, sehingga gadget seperti smartphone dan tablet menjadi alat utama dalam berkomunikasi, belajar, dan bersosialisasi. Penggunaan gadget dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, memberikan peluang baru untuk meningkatkan proses pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran olahraga, pemanfaatan gadget dapat berperan penting dalam menarik minat siswa dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Siswa saat ini lebih cenderung menggunakan gadget untuk mengakses informasi dan konten yang berkaitan dengan olahraga, seperti video tutorial, aplikasi pelatihan, dan platform sosial media yang mempromosikan gaya hidup aktif. Hal ini dapat memotivasi siswa untuk terlibat dalam olahraga dengan cara yang lebih interaktif dan menyenangkan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang teknik olahraga, strategi permainan, serta kesehatan dan kebugaran secara umum. Dengan adanya akses mudah ke informasi dan sumber daya olahraga melalui aplikasi digital,

siswa dapat belajar dengan cara yang lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar mereka. Namun, tantangan juga muncul seiring dengan meningkatnya penggunaan gadget. Ketergantungan pada perangkat elektronik dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik tradisional. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana penggunaan gadget dapat dimanfaatkan secara efektif dalam pembelajaran olahraga tanpa mengorbankan aktivitas fisik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penggunaan gadget dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran olahraga dan dampaknya terhadap minat serta keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik. Dengan memahami hubungan antara penggunaan gadget dan minat berolahraga, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengintegrasikan teknologi dalam pendidikan jasmani sehingga dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik secara keseluruhan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik dan pembuat kebijakan tentang pentingnya pemanfaatan teknologi dalam pendidikan olahraga. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi guru pendidikan jasmani agar dapat menggunakan gadget sebagai alat bantu pengajaran yang efektif. Dengan demikian, pemanfaatan gadget tidak hanya akan meningkatkan minat siswa terhadap olahraga tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan fisik dan kesehatan mereka di era digital ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan gadget terhadap minat berolahraga di kalangan siswa kelas VI di SDN Gading 4 Surabaya. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas VI, dengan sampel yang diambil sebanyak 140 siswa yang dipilih secara acak. Pemilihan sampel secara acak bertujuan untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terlibat dalam penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur beberapa variabel penting, yaitu frekuensi penggunaan gadget, tingkat minat berolahraga, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Kuesioner ini terdiri dari dua skala utama: skala pengaruh gadget yang mencakup 24 butir pertanyaan dan skala minat berolahraga yang terdiri dari 40 butir pertanyaan, sehingga total terdapat 64 item pertanyaan. Skala Likert digunakan dalam kuesioner untuk memberikan pilihan jawaban yang memudahkan responden dalam mengekspresikan pendapat mereka. Reliabilitas instrumen penelitian diuji dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,727 untuk skala pengaruh gadget dan 0,930 untuk skala minat berolahraga, menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi yang baik.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada siswa selama jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Proses ini dilakukan secara bergantian di setiap kelas agar semua siswa memiliki kesempatan yang sama untuk memberikan respon. Setelah pengumpulan data selesai, analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 untuk Windows. Metode analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana, yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara penggunaan gadget sebagai variabel independen dan minat berolahraga sebagai variabel dependen. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan gadget dan minat berolahraga siswa. Koefisien regresi yang diperoleh adalah 0,914 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget dapat menjelaskan sekitar 19,4% variasi dalam minat berolahraga siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya memahami bagaimana teknologi dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam konteks olahraga dan kesehatan. Dengan pendekatan

kuantitatif ini, penelitian tidak hanya memberikan gambaran tentang hubungan antara penggunaan gadget dan minat berolahraga tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan strategi pendidikan jasmani yang lebih efektif di era digital. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam merancang program pembelajaran yang memanfaatkan teknologi secara optimal untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan gadget dan minat berolahraga siswa. Koefisien regresi yang diperoleh adalah 0,914 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget dapat menjelaskan 19,4% variasi dalam minat berolahraga siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget tidak hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga berfungsi sebagai sumber informasi dan motivasi bagi siswa dalam berolahraga. Data lebih lanjut menunjukkan bahwa siswa yang lebih sering menggunakan aplikasi olahraga dan video tutorial cenderung memiliki minat yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Misalnya, siswa yang mengakses aplikasi pelatihan atau mengikuti video tutorial olahraga di platform digital menunjukkan peningkatan ketertarikan terhadap berbagai jenis olahraga. Hal ini menandakan bahwa gadget dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan olahraga siswa, serta memberikan inspirasi untuk mencoba aktivitas fisik baru. Selain itu, analisis juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam minat berolahraga berdasarkan jenis konten yang diakses melalui gadget. Siswa yang menghabiskan waktu lebih banyak untuk menonton konten terkait olahraga, seperti pertandingan, tutorial teknik, dan tips kebugaran, memiliki minat yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang lebih banyak menggunakan gadget untuk bermain game atau bersosialisasi di media sosial. Ini menunjukkan bahwa tidak semua penggunaan gadget berdampak positif; konten yang dikonsumsi sangat mempengaruhi hasilnya.

Dalam penelitian ini, juga ditemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan pengurangan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik secara langsung. Meskipun gadget dapat meningkatkan minat berolahraga, ketergantungan pada perangkat tersebut tanpa diimbangi dengan kegiatan fisik dapat mengakibatkan kurangnya keterlibatan siswa dalam olahraga secara nyata. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memberikan bimbingan dalam penggunaan gadget agar tetap seimbang antara aktivitas digital dan fisik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memanfaatkan teknologi secara bijak dalam konteks pendidikan jasmani. Dengan pendekatan yang tepat, penggunaan gadget dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan minat berolahraga di kalangan siswa. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi guru pendidikan jasmani untuk mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran olahraga dengan cara yang kreatif dan menarik, sehingga siswa tidak hanya menjadi konsumen pasif dari konten digital tetapi juga aktif dalam kegiatan fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa gadget tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan minat berolahraga di kalangan siswa. Dalam konteks pendidikan jasmani, gadget menawarkan berbagai aplikasi dan platform digital yang menyediakan informasi, tutorial, dan motivasi yang dapat membantu siswa memahami dan mengembangkan keterampilan olahraga mereka. Misalnya, aplikasi pelatihan yang menawarkan program latihan yang terstruktur dan video tutorial yang menunjukkan teknik-teknik dasar dalam berbagai cabang olahraga dapat

memberikan panduan yang berguna bagi siswa yang ingin belajar atau meningkatkan kemampuan fisik mereka. Dengan adanya akses mudah ke informasi dan sumber daya olahraga melalui aplikasi dan platform digital, siswa dapat lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Hal ini sangat penting mengingat banyaknya pilihan hiburan digital yang tersedia saat ini, yang seringkali dapat mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas fisik. Gadget dapat berfungsi sebagai penghubung antara dunia digital dan dunia nyata, di mana siswa dapat menemukan inspirasi untuk berolahraga melalui konten yang menarik dan interaktif. Misalnya, tantangan kebugaran yang dibagikan melalui media sosial atau kompetisi virtual dapat memacu semangat siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara lebih aktif.

Namun, penting untuk diingat bahwa pemanfaatan gadget harus dilakukan secara bijak agar tidak mengalihkan perhatian dari aktivitas fisik itu sendiri. Ketergantungan pada gadget tanpa adanya keseimbangan dengan kegiatan fisik dapat menyebabkan gaya hidup sedentari, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, pendidik perlu merancang kurikulum yang mengintegrasikan teknologi dengan cara yang mendukung pembelajaran aktif dan partisipatif. Misalnya, pendidik dapat menggunakan aplikasi olahraga dalam pelajaran untuk memberikan instruksi langsung atau untuk melacak kemajuan siswa dalam berolahraga. Dengan cara ini, penggunaan gadget menjadi alat bantu pembelajaran yang efektif alih-alih menjadi penghalang. Selain itu, penting bagi pendidik untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang penggunaan gadget yang sehat dan produktif. Ini mencakup pengajaran mengenai batasan waktu layar, pentingnya aktivitas fisik di luar ruangan, serta cara memilih konten positif dan bermanfaat dari berbagai sumber digital. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya akan belajar tentang olahraga tetapi juga tentang manajemen waktu dan keseimbangan antara kegiatan digital dan fisik. Dengan demikian, integrasi teknologi dalam pendidikan jasmani tidak hanya akan meningkatkan minat berolahraga di kalangan siswa tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan hidup yang penting. Penelitian ini menekankan perlunya kolaborasi antara pendidik, orang tua, dan siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang memfasilitasi penggunaan gadget secara positif. Dengan strategi yang tepat, gadget dapat menjadi alat yang kuat dalam mendorong gaya hidup aktif dan sehat bagi generasi Z di era digital ini.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan gadget dalam pembelajaran olahraga memiliki dampak positif terhadap minat dan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik. Hasil yang diperoleh mengindikasikan bahwa ketika siswa diberikan akses ke teknologi yang relevan, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Gadget, yang sering kali dianggap sebagai sumber distraksi, dapat dialihkan fungsinya menjadi alat yang mendukung pembelajaran dan pengembangan keterampilan olahraga. Dengan memanfaatkan teknologi secara efektif, pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan interaktif bagi generasi Z, yang dikenal memiliki preferensi terhadap metode pembelajaran yang inovatif dan berbasis teknologi. Pendidikan jasmani yang mengintegrasikan gadget dapat memfasilitasi berbagai pendekatan pembelajaran, seperti pembelajaran berbasis proyek, tantangan kebugaran online, dan penggunaan aplikasi untuk melacak kemajuan individu. Misalnya, aplikasi pelatihan dapat memberikan umpan balik langsung kepada siswa tentang performa mereka, serta membantu mereka menetapkan tujuan kebugaran yang realistis. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa tetapi juga membantu mereka mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan dan kebugaran pribadi mereka. Ke depan, disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengeksplorasi metode inovatif lainnya dalam integrasi teknologi di bidang pendidikan jasmani guna meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah. Penelitian tambahan

dapat mencakup studi tentang efektivitas berbagai jenis aplikasi olahraga, analisis dampak dari konten multimedia dalam meningkatkan pemahaman teknik olahraga, serta eksperimen dengan platform gamifikasi yang dapat membuat pembelajaran olahraga lebih menyenangkan dan kompetitif. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana perbedaan demografis dan karakteristik siswa mempengaruhi respons mereka terhadap penggunaan gadget dalam konteks olahraga. Selain itu, kolaborasi antara pendidik, pengembang aplikasi, dan ahli kesehatan sangat penting untuk menciptakan konten yang tidak hanya menarik tetapi juga edukatif dan bermanfaat bagi siswa. Dengan bekerja sama, mereka dapat merancang program-program yang tidak hanya fokus pada peningkatan minat berolahraga tetapi juga pada promosi gaya hidup sehat secara keseluruhan. Akhirnya, penting untuk melibatkan orang tua dalam proses ini dengan memberikan informasi tentang cara mendukung penggunaan gadget secara positif di rumah. Edukasi kepada orang tua mengenai manfaat penggunaan teknologi dalam pendidikan jasmani dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa baik di sekolah maupun di rumah. Dengan pendekatan holistik ini, diharapkan pemanfaatan gadget dalam pendidikan jasmani tidak hanya akan meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik tetapi juga membangun fondasi untuk gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Motivasi Belajar Siswa Mengikuti Pembelajaran PJOK Selama Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 305.
- Alamsyah, A., & Rahmawati, R. (2020). Pengaruh Gadget terhadap Minat Berolahraga Siswa Sekolah Dasar di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 12(1), 45-53.
- Delima, R., Arianti, N.K., & Pramudyawardani, B. (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.
- Hidayati, N., & Rahmawati, R. (2022). Pengaruh Media Sosial dan Gadget terhadap Minat Berolahraga Siswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 123-130.
- Ismail, A., & Supriyadi, S. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Tinjauan Teoritis dan Praktis. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(3), 215-222.
- Kurniawati, D. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar. *Repository Universitas PGRI Kediri*.
- Maulana, A., & Rahman, A. (2021). Peran Gadget dalam Meningkatkan Minat Siswa terhadap Olahraga di Sekolah Dasar: Studi Kasus di SDN 01 Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 12(1), 45-53.
- Nugroho, A., & Widiastuti, T. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Fisik Remaja di Era Digital: Studi Kasus di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89-95.
- Pratama, P.M. (2020). Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Smartphone terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putri, R., & Santoso, H.B. (2020). Integrasi Teknologi dalam Pembelajaran Olahraga: Tantangan dan Peluang untuk Generasi Z di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 16(2), 101-110.
- Sari, D.P., & Yulianto, E.A. (2022). Analisis Minat Berolahraga Siswa Melalui Pemanfaatan Aplikasi Mobile Fitness: Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 14(1), 77-85.

- Setiawan, M., & Lestari, W.D. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Keterlibatan Siswa dalam Kegiatan Olahraga: Perspektif Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 200-210.
- Susanto, H., & Pramono, A.B. (2018). Gadget dan Aktivitas Fisik: Hubungan antara Waktu Layar dan Kebugaran Jasmani pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(4), 345-352.
- Syafitri, U.N., & Rahmaniar, T.A.S. (2020). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Sarana Promosi Olahraga bagi Generasi Z: Peluang dan Tantangan di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Komunikasi dan Informatika*, 6(1), 15-
- Zainuddin, Z., & Rahmawati, R.A.S.(2019). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Fitness dalam Meningkatkan Minat Berolahraga Siswa SMA: Sebuah Studi Eksperimen di Jakarta Selatan.* *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia**,15(2),85-90.
- Zulkarnain, M.A., & Maulida, N.F.(2020). Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Minat Berolahraga Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Penelitian Pendidikan Olahraga*,12(4),250-258.