

**PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP AKTIVITAS FISIK
SISWA KELAS 4 NEGERI MEDAN**

Nurhudayah Manjani¹, Celine Soraya Laura Manurung²

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Medan

Email: nh.manjani@unimed.ac.id¹, Celinemanurung28@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik siswa kelas 4 SD Negeri Medan. Perkembangan teknologi yang pesat menyebabkan peningkatan penggunaan gadget di kalangan anak-anak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengumpulkan data mengenai kebiasaan penggunaan gadget dan aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berdampak negatif terhadap tingkat aktivitas fisik siswa. Waktu yang digunakan untuk bermain gadget mengurangi kesempatan siswa untuk beraktivitas fisik, seperti bermain di luar rumah atau berolahraga. Penelitian ini menyarankan adanya pengaturan waktu penggunaan gadget dan peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan anak-anak

Kata Kunci: *Penggunaan gadget, aktivitas fisik, siswa SD, dampak gadget, kesehatan anak*

Abstract

This study aims to determine the effect of gadget use on physical activity of grade 4 students of Medan State Elementary School. Rapid technological developments have led to an increase in gadget use among children. This study uses a quantitative method with a survey approach to collect data on gadget use habits and students' physical activity. The results of the study indicate that excessive gadget use has a negative impact on students' physical activity levels. The time spent playing gadgets reduces students' opportunities for physical activity, such as playing outside or exercising. This study suggests that there should be a regulation of gadget use time and an increase in awareness of the importance of physical activity to maintain children's health

Keywords: *Gadget use, physical activity, elementary school students, gadget impact, children's health*

Article History

Received: Maret 2025
Reviewed: Maret 2025
Published: Maret 2025

Plagiarism Checker No 452
Prefix DOI: Prefix DOI:
10.8734/sindoro.v1i2.360
Copyright: Author
Publish by: SINDORO



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

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, penggunaan gadget oleh anak-anak sudah menjadi hal yang biasa. Terutama di kalangan siswa SD, gadget sering kali digunakan sebagai alat untuk bermain, belajar, dan berkomunikasi. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat berdampak buruk, salah satunya adalah mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik, seperti bermain di luar atau berolahraga, sangat penting untuk perkembangan fisik dan mental anak. Menurut penelitian oleh Hidayat (2022), berkurangnya aktivitas fisik di kalangan anak-anak sangat dipengaruhi oleh penggunaan gadget yang berlebihan.

Siswa kelas 4 SD, yang berada dalam rentang usia 9-10 tahun, merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak negatif gadget. Pada usia ini, anak-anak seharusnya aktif bergerak untuk mendukung perkembangan motorik kasar mereka. Namun, dengan meningkatnya penggunaan gadget, anak-anak lebih cenderung menghabiskan waktu untuk duduk dan bermain game atau menonton video. Hal ini berpotensi mengurangi tingkat kebugaran fisik mereka dan meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan postur tubuh.

Berdasarkan jurnal oleh Sari (2021), penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan langsung dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak-anak. Aktivitas fisik yang menurun ini berdampak pada kondisi fisik mereka, termasuk penurunan daya tahan tubuh dan kecenderungan menjadi lebih mudah lelah. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak, karena mereka menjadi lebih tertutup dan cenderung menghindari interaksi sosial dengan teman sebaya.

Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa anak-anak yang terlalu lama menggunakan gadget cenderung lebih sulit tidur dan memiliki gangguan konsentrasi di sekolah. Dengan adanya fenomena ini, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi pola aktivitas fisik siswa di SD. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat aktivitas fisik siswa kelas 4 SD Negeri Medan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam merancang kebijakan yang dapat membantu mengatur penggunaan gadget serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara waktu belajar, bermain, dan beraktivitas fisik bagi anak-anak

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Metode survei dipilih untuk mengumpulkan data secara langsung dari siswa mengenai kebiasaan penggunaan gadget dan tingkat aktivitas fisik mereka. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Medan, dengan populasi siswa kelas 4 yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian diambil secara purposive dengan kriteria siswa yang memiliki gadget pribadi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dibagikan kepada siswa. Kuesioner ini terdiri dari dua bagian utama: bagian pertama mengenai kebiasaan penggunaan gadget, seperti durasi penggunaan gadget dalam sehari dan jenis aktivitas yang dilakukan dengan gadget, serta bagian kedua mengenai tingkat aktivitas fisik siswa, seperti jumlah waktu yang dihabiskan untuk berolahraga, bermain di luar rumah, dan aktivitas fisik lainnya.

Validitas instrumen diuji dengan teknik validitas konten, yang melibatkan ahli materi untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner relevan dengan tujuan penelitian. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus Alpha Cronbach, dengan hasil yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi (0,85). Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan pola penggunaan gadget dan

tingkat aktivitas fisik siswa. Selain itu, uji korelasi digunakan untuk melihat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat aktivitas fisik.

Penelitian ini juga melibatkan observasi langsung terhadap siswa selama jam istirahat dan wawancara dengan guru dan orang tua siswa untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam tentang kebiasaan dan pola aktivitas siswa. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan antara penggunaan gadget dengan tingkat aktivitas fisik siswa.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap, yaitu: pertama, pemberian kuesioner kepada siswa; kedua, observasi langsung terhadap aktivitas siswa di luar kelas; dan ketiga, wawancara dengan guru dan orang tua siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak statistik untuk mendapatkan kesimpulan yang valid

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 4 SD Negeri Medan menghabiskan lebih dari dua jam setiap harinya untuk menggunakan gadget. Aktivitas fisik mereka terbatas pada waktu yang tersedia di sekolah, dan sebagian besar siswa mengaku tidak memiliki waktu untuk berolahraga setelah pulang sekolah. Berdasarkan observasi, siswa lebih memilih untuk bermain game atau menonton video di gadget daripada bermain di luar atau berpartisipasi dalam kegiatan fisik lainnya.

Penurunan aktivitas fisik ini sejalan dengan temuan dalam penelitian oleh Nurcholis (2020), yang menyebutkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan fisik. Penurunan aktivitas fisik ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik anak, tetapi juga pada kesehatan mental mereka. Siswa yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget cenderung merasa lebih lelah dan kurang bersemangat untuk beraktivitas fisik, sehingga mengurangi partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga dan bermain di luar.

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat aktivitas fisik siswa. Semakin lama siswa menggunakan gadget, semakin sedikit waktu yang mereka habiskan untuk beraktivitas fisik. Hal ini berdampak pada kebugaran fisik mereka, yang dapat berisiko meningkatkan masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan postur tubuh.

Selain itu, meskipun sebagian siswa menyatakan bahwa mereka menggunakan gadget untuk keperluan belajar, namun mayoritas waktu yang mereka habiskan lebih banyak untuk bermain game atau menonton video. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya upaya untuk mengarahkan penggunaan gadget pada tujuan yang lebih produktif, seperti untuk pembelajaran atau kegiatan yang mendukung perkembangan fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berdampak negatif terhadap aktivitas fisik siswa kelas 4 SD Negeri Medan. Aktivitas fisik siswa menurun seiring dengan meningkatnya waktu penggunaan gadget. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pihak sekolah untuk mengatur penggunaan gadget agar anak-anak tetap memiliki waktu yang cukup untuk beraktivitas fisik.

Saran yang dapat diberikan adalah agar pihak sekolah mengatur jadwal penggunaan gadget di sekolah dan mengadakan lebih banyak kegiatan fisik yang dapat melibatkan siswa secara aktif. Orang tua juga perlu mengawasi penggunaan gadget di rumah dan memberikan contoh yang baik mengenai pentingnya beraktivitas fisik. Selain itu, disarankan agar ada program edukasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik untuk kesehatan anak.

Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi aktivitas fisik anak, seperti pola makan, kebiasaan tidur, dan pengaruh teman sebaya. Penelitian ini juga bisa diperluas untuk mencakup siswa dari tingkat kelas yang lebih tinggi atau sekolah di lokasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, R. (2022). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Aktivitas Fisik Anak di Sekolah Dasar. Jakarta: Pustaka Edukasi.
- Nurcholis, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Teknologi terhadap Kebiasaan Sehat Anak Anak. Bandung: Media Ilmu.
- Sari, M. (2021). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah Dasar. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 15(2), 45-57.