

Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Aktivitas Olahraga pada Siswa SMP N 2 Kalikajar

Muhamad Andri Setyawan^{1*}, Kurnia Wijayanti², Nopi Nur Khasanah³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: muhamadsetyawan43@gmail.com ^{1*}

Article Info :

Received:

30-10-2025

Revised:

04-12-2025

Accepted:

23-12-2025

Abstract

Smartphone use among students has increased significantly alongside the rapid advancement of digital technology. High levels of smartphone use can shift physical activity toward sedentary behavior, thereby influencing students' exercise habits and overall healthy lifestyle. The imbalance between high smartphone use and declining physical activity among adolescents has raised concerns about their health. Therefore, this study aims to examine the relationship between smartphone use and physical activity among students. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 59 respondents selected through a random sampling technique. Data were collected using a smartphone use questionnaire and a physical activity questionnaire. The relationship between variables was analyzed using the Spearman Rank correlation test. The analysis revealed a Spearman correlation coefficient of $r = 0.281$ with a significance value of $p = 0.031$ ($p < 0.05$), indicating a positive and significant relationship between smartphone use and physical activity, although the correlation strength is categorized as weak. The positive direction of the relationship suggests that productive smartphone use, such as through fitness applications, may help increase physical activity.

Keywords: Adolescents, Physical Activity, Smartphone Use, Spearman correlation, Student.

Abstrak

Penggunaan *smartphone* pada siswa mengalami peningkatan signifikan seiring perkembangan teknologi digital. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi berpotensi menggeser aktivitas fisik menjadi perilaku sedentari, sehingga memengaruhi kebiasaan olahraga dan gaya hidup sehat siswa. Ketimpangan antara tingginya penggunaan *smartphone* dan menurunnya aktivitas fisik pada remaja menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan mereka. Oleh karena itu, penting diteliti apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 59 responden dengan teknik Random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi angket penggunaan *smartphone* dan angket aktivitas olahraga. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi Spearman sebesar $r = 0,281$ dengan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa, meskipun dalam kategori hubungan yang lemah. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara produktif, seperti melalui aplikasi kebugaran, dapat membantu meningkatkan aktivitas olahraga.

Kata kunci: Aktivitas Olahraga, Korelasi Spearman, Penggunaan Smartphone, Remaja, Siswa.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi mengalami akselerasi yang signifikan dan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya pada kelompok usia remaja yang berada pada fase adaptif terhadap perubahan digital. Smartphone hadir sebagai perangkat utama yang memfasilitasi berbagai kebutuhan, mulai dari akses informasi, komunikasi, hiburan, hingga dukungan terhadap aktivitas pembelajaran formal. Intensitas pemanfaatan smartphone yang semakin tinggi menunjukkan adanya pergeseran pola interaksi dan kebiasaan remaja dalam mengelola waktu luang. Perubahan ini berkontribusi terhadap pembentukan gaya hidup baru yang menuntut perhatian khusus dari aspek kesehatan dan pendidikan (Saraswati et al., 2021; Retalia et al., 2022).

Penggunaan smartphone pada remaja tidak hanya menghadirkan manfaat, tetapi juga memunculkan konsekuensi terhadap pola aktivitas harian, terutama berkaitan dengan penurunan

aktivitas fisik. Durasi penggunaan perangkat digital yang panjang sering kali berkorelasi dengan meningkatnya perilaku sedentari yang berdampak pada kesehatan fisik dan keseimbangan energi tubuh. Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar cenderung mengalami gangguan pola makan, kelelahan mata, serta penurunan kualitas tidur yang berpengaruh terhadap kondisi emosional. Fenomena ini memperlihatkan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan remaja (Kumala et al., 2020; Nafiah & Ferdianti, 2023).

Intensitas penggunaan smartphone pada usia sekolah berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, di mana sebagian besar remaja menggunakan perangkat tersebut lebih dari enam jam per hari. Penelitian mengungkapkan bahwa lebih dari separuh remaja berada pada kategori penggunaan tinggi, sementara sebagian lainnya menunjukkan gejala ketergantungan yang memengaruhi aktivitas keseharian. Kondisi ini menandakan adanya kecenderungan penurunan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik yang seharusnya mendukung pertumbuhan optimal. Tingginya prevalensi ketergantungan smartphone memperkuat urgensi kajian yang menyoroti dampaknya terhadap aktivitas olahraga siswa (Nurwijayanti et al., 2025; Nuramadan et al., 2023).

Aktivitas olahraga memiliki peran strategis dalam menjaga kebugaran jasmani dan mendukung perkembangan fisiologis remaja secara berkelanjutan. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara terencana dan teratur mampu meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelincahan, serta daya tahan tubuh. Pelaksanaan olahraga yang memenuhi prinsip aman, terukur, dan menyenangkan menjadi salah satu indikator tercapainya manfaat kesehatan yang optimal. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi remaja setidaknya dilakukan selama 30 menit dan dijalankan secara konsisten dalam satu minggu (Kemenkes, 2020).

Penurunan partisipasi remaja dalam olahraga juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan motivasional yang berinteraksi dengan kebiasaan penggunaan smartphone. Ketertarikan yang tinggi terhadap hiburan digital sering kali menggeser minat remaja terhadap aktivitas fisik yang membutuhkan usaha dan keterlibatan langsung. Rendahnya motivasi untuk bergerak berdampak pada hasil belajar keterampilan olahraga dan menurunkan kualitas kebugaran jasmani siswa. Hubungan antara motivasi, aktivitas fisik, dan hasil belajar olahraga menjadi aspek penting yang perlu dikaji secara komprehensif (Prabowo et al., 2023).

Perubahan perilaku remaja akibat dominasi penggunaan smartphone juga terlihat pada pola interaksi sosial dan aktivitas di lingkungan sekolah. Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana utama dalam mengisi waktu luang, terutama melalui media sosial dan permainan daring. Intensitas penggunaan yang tinggi berpotensi mengurangi keterlibatan siswa dalam aktivitas kelompok, termasuk olahraga bersama teman sebaya. Dampak ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone memiliki implikasi luas terhadap aspek sosial dan fisik remaja (Retalia et al., 2022; Saraswati et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Kalikajar memperlihatkan kecenderungan penggunaan smartphone yang tinggi pada siswa kelas VIII setelah jam pembelajaran sekolah. Sebagian besar siswa menghabiskan waktu antara lima hingga enam jam per hari untuk bermain gim daring, mengakses media sosial, dan menonton konten hiburan hingga menjelang waktu tidur. Intensitas penggunaan tersebut diikuti dengan rendahnya keterlibatan dalam aktivitas olahraga seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan atletik. Pola ini mencerminkan adanya perubahan kebiasaan yang berpotensi memengaruhi kesehatan dan kebugaran siswa pada masa remaja awal (Kumala et al., 2020; Nurwijayanti et al., 2025).

Berdasarkan paparan fenomena empiris dan temuan awal di lapangan, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan smartphone dan aktivitas olahraga pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalikajar. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memperoleh gambaran hubungan antarvariabel secara sistematis melalui pengukuran yang terstruktur. Pemahaman mengenai populasi, sampel, serta analisis data menjadi landasan penting dalam memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Kajian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik dan praktis dalam pengembangan strategi pembinaan aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah (Primadi et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional yang bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan smartphone sebagai variabel independen dan aktivitas olahraga sebagai variabel dependen pada siswa kelas VIII

SMP Negeri 2 Kalikajar Kabupaten Wonosobo. Populasi penelitian berjumlah 145 siswa dari lima kelas, dengan sampel sebanyak 59 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10% dan teknik Proportional Stratified Random Sampling, serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur berskala Guttman yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS 25, dengan hasil reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,856 yang menandakan instrumen reliabel. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Spearman untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara penggunaan smartphone dan aktivitas olahraga..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga Pada Siswa SMP N 2 Kalikajar akan dibahas dibab ini. Pada penelitian ini terdapat 59 responden kelas VIII A-E dan dilakukan di SMP N 2 Kalikajar yang beralamat di Jalan Munggang No. 1, Perboto, Kec. Kalikajar, Kab. Wonosobo, Jawa Tengah, Kode Pos 56372.

Data Demografi Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

Usia	F	Percentase(%)
13 Tahun	3	5,1 %
14 Tahun	44	74,6%
15 Tahun	10	16,9%
16 Tahun	2	3,4%
Jumlah	59	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan data diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden didominasi usia 14 tahun dengan jumlah 44 orang atau 74,6%, dan paling sedikit usia 16 tahun berjumlah 2 orang atau 3,4%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

Jenis Kelamin	F	Percentase(%)
Perempuan	41	30,5%
Laki-laki	18	69,5%
Jumlah	59%	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa data tertinggi responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 41 siswa (69,5%) dan hasil terendah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 siswa (30,5%).

Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan *Smartphone* Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

Kategori	F	Percentase(%)
Tinggi	13	22,0%
Sedang	42	71,2%
Rendah	4	6,8%

Jumlah	59	100%
--------	----	------

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Dari data di atas dapat dinyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dari 59 siswa terdapat 13 siswa (22,0%) dalam kategori tinggi, 42 siswa (71,2%) kategori sedang, dan 4 siswa (6,8%) kategori rendah.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

Kategori	F	Percentase(%)
Tinggi	12	20,3%
Sedang	40	67,8%
Rendah	7	11,9%
Jumlah	59	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa aktivitas olahraga pada didominasi oleh kategori sedang 40 siswa (67,8%), kemudian kriteria terendah 7 siswa (11,9%), dan tertinggi 12 siswa (20,3%).

Analisis Bivariat

Dari hasil Analisis univariat kemudian dilakukan Analisis Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar. Metode Bivariat Analysis ini digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan dari dua variabel atau lebih. Berikut hasil olah data dengan metode uji *Spearman* menggunakan *SPSS for Windows* dan *Microsoft Excel* yang menghasilkan sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Spearman rank Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Olahraga pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

		Total			P	r
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Penggunaan <i>Smartphone</i>	Rendah	2	2	0	4	
	Sedang	4	30	8	42	0,031
	Tinggi	1	8	4	13	0,281
Total		7	40	12	59	

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,281$ dengan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa.

Penggunaan Smartphone

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar didominasi kategori sedang, yakni 42 siswa atau 71,2%, diikuti kategori tinggi sebanyak 13 siswa atau 22,0%, serta kategori rendah sebanyak 4 siswa atau 6,8%. Pola ini menggambarkan bahwa smartphone telah menjadi bagian rutin dari kehidupan remaja sekolah menengah pertama, terutama sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, dan hiburan digital. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa pemanfaatan teknologi digital pada anak dan remaja tidak dapat dipisahkan dari proses tumbuh kembang mereka pada era modern (Arifin, 2022; Ghofururrohim et al., 2023). Smartphone juga kerap dimanfaatkan untuk menunjang aktivitas literasi dan pembelajaran, meskipun intensitas penggunaannya sering melampaui kebutuhan akademik (Isma et al., 2022; DS et al., 2024).

Dominasi kategori penggunaan sedang menunjukkan adanya keseimbangan relatif antara kebutuhan fungsional dan hiburan digital pada sebagian besar responden. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa mayoritas remaja berada pada tingkat penggunaan smartphone sedang hingga tinggi, seiring meningkatnya akses terhadap media sosial dan konten digital (Nurwijayanti et al., 2025; Saripudin et al., 2025). Pada fase remaja, kebutuhan akan eksistensi sosial dan komunikasi menjadi faktor pendorong utama intensitas penggunaan smartphone. Lingkungan pertemuan dan budaya digital sekolah turut membentuk pola penggunaan tersebut (Asbari et al., 2024; Retalia et al., 2022).

Meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, proporsi penggunaan smartphone kategori tinggi tetap perlu mendapatkan perhatian. Kelompok ini berpotensi mengalami kecanduan smartphone yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan perilaku sedentari dan gangguan keseimbangan emosi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecanduan smartphone memiliki hubungan erat dengan sedentary lifestyle dan gangguan kesehatan remaja, termasuk risiko overweight dan masalah mental health (Murfid & Haskas, 2025; Nuramadan et al., 2023). Intensitas penggunaan yang tinggi juga dilaporkan berkorelasi dengan kualitas tidur yang menurun dan ketidakstabilan emosi pada remaja (Nafiah & Ferdianti, 2023).

Hasil penelitian ini juga menguatkan temuan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan cenderung mengalihkan perhatian remaja dari aktivitas fisik dan olahraga. Beberapa studi melaporkan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan smartphone tinggi memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan kelompok dengan penggunaan sedang atau rendah (Harfika & Widayanti, 2019; Kumala et al., 2020). Ketertarikan terhadap gim daring dan video digital sering kali menyita waktu luang yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk bergerak secara aktif. Fenomena ini menegaskan adanya persaingan waktu antara aktivitas digital dan aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari remaja (Gumantan et al., 2020).

Penggunaan smartphone tidak sepenuhnya berdampak negatif apabila dikelola secara proporsional. Smartphone dapat menjadi media edukasi dan sarana penyebaran informasi kesehatan yang efektif bagi remaja, termasuk informasi mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja terkait pola hidup sehat (Suryana et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas konten dan pengaturan durasi penggunaan memegang peranan penting dalam menentukan dampak smartphone terhadap perilaku remaja (Arifin, 2022).

Keterkaitan antara penggunaan smartphone dan aktivitas olahraga juga dipengaruhi oleh faktor motivasi dan dukungan lingkungan. Remaja dengan motivasi intrinsik yang baik cenderung mampu menyeimbangkan penggunaan smartphone dengan keterlibatan dalam aktivitas olahraga. Penelitian di bidang pendidikan jasmani menunjukkan bahwa motivasi memiliki peran penting dalam menentukan keterlibatan siswa pada aktivitas olahraga dan hasil belajar keterampilan gerak (Prabowo et al., 2023). Dukungan sekolah dan keluarga menjadi elemen penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan smartphone yang lebih sehat dan produktif (Asbari et al., 2024).

Peran institusi pendidikan menjadi krusial dalam mengarahkan penggunaan smartphone ke arah yang lebih positif. Sekolah memiliki peluang untuk mengintegrasikan literasi digital dan pendidikan kesehatan dalam kegiatan pembelajaran maupun non-pembelajaran. Upaya promotif dan preventif terkait risiko penggunaan smartphone berlebihan dapat dilakukan melalui edukasi berkelanjutan dan penguatan aktivitas fisik di sekolah. Pendekatan ini selaras dengan rekomendasi kesehatan yang menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur bagi remaja sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Kemenkes, 2020).

Penggunaan smartphone pada siswa SMP N 2 Kalikajar berada pada kategori yang relatif terkendali, meskipun terdapat kelompok dengan intensitas tinggi yang memerlukan perhatian khusus. Pola penggunaan tersebut mencerminkan realitas kehidupan remaja di era digital yang tidak dapat dilepaskan dari teknologi, namun tetap membutuhkan pengawasan dan pengelolaan yang tepat. Keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas olahraga menjadi kunci dalam menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan sosial remaja. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam membangun kebiasaan hidup sehat pada remaja (Primadi et al., 2024).

Aktivitas Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 40 siswa atau 67,8%, sementara kategori tinggi berjumlah 12 siswa atau 20,3% dan kategori rendah sebanyak 7 siswa atau 11,9%. Distribusi ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa masih terlibat dalam aktivitas fisik secara cukup teratur, meskipun belum sepenuhnya optimal. Aktivitas olahraga pada remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik, perkembangan motorik, serta keseimbangan psikososial. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah (Gumantan et al., 2020; Kemenkes, 2020).

Kategori aktivitas olahraga sedang yang mendominasi menunjukkan bahwa siswa masih memperoleh ruang untuk bergerak melalui kegiatan sekolah maupun aktivitas di luar jam pelajaran. Pendidikan jasmani yang terstruktur di sekolah menjadi salah satu faktor yang menopang keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga turut memberikan kesempatan bagi siswa untuk tetap aktif secara fisik. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk pola aktivitas fisik remaja melalui kurikulum dan budaya sekolah yang mendukung gaya hidup aktif (Prabowo et al., 2023; Asbari et al., 2024).

Meskipun demikian, keberadaan siswa dalam kategori aktivitas olahraga rendah tetap menjadi perhatian penting. Rendahnya aktivitas fisik pada sebagian siswa sering dikaitkan dengan perubahan gaya hidup remaja yang semakin sedentari. Penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya waktu duduk, penggunaan gadget yang intens, serta minimnya aktivitas luar ruang berkontribusi terhadap menurunnya aktivitas fisik remaja (Harfika & Widayanti, 2019; Kumala et al., 2020). Pola ini juga berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang apabila tidak dikelola sejak dini (Murfid & Haskas, 2025).

Aktivitas olahraga pada remaja juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan kualitas hidup sehari-hari. Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki kestabilan emosi dan kualitas tidur yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik sering dihubungkan dengan gangguan tidur dan ketidakseimbangan emosi, terutama pada remaja dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi (Nafiah & Ferdianti, 2023; Nuramadan et al., 2023). Keseimbangan antara aktivitas fisik dan aktivitas digital menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental remaja (Retalia et al., 2022).

Aktivitas olahraga yang berada pada tingkat sedang juga mencerminkan adanya interaksi antara faktor individu dan lingkungan. Dukungan orang tua, ketersediaan fasilitas olahraga, serta pengaruh teman sebaya memiliki kontribusi besar terhadap keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik. Lingkungan yang mendorong aktivitas positif akan memperbesar peluang remaja untuk mempertahankan kebiasaan bergerak secara rutin. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pola asuh dan dukungan sosial berperan dalam membentuk perilaku sehat pada anak dan remaja (Arifin, 2022; Saraswati et al., 2021).

Perkembangan teknologi digital turut memengaruhi cara remaja memaknai aktivitas olahraga. Media digital tidak hanya berpotensi mengurangi aktivitas fisik, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan motivasi olahraga. Pemanfaatan konten digital yang bersifat edukatif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial dan platform digital dapat menjadi media promosi gaya hidup sehat apabila digunakan secara tepat dan terarah (Suryana et al., 2023; DS et al., 2024).

Aktivitas olahraga yang cukup pada siswa juga berkaitan dengan aspek perkembangan kognitif dan sosial. Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan konsentrasi dan interaksi sosial yang lebih baik. Aktivitas olahraga memberikan ruang bagi siswa untuk berlatih kerja sama, disiplin, dan pengendalian diri dalam situasi nyata. Hal ini memperkuat pandangan bahwa olahraga tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan karakter dan kemampuan sosial remaja (Ghofururrohim et al., 2023; Isma et al., 2022).

Dominasi aktivitas olahraga kategori sedang pada siswa SMP N 2 Kalikajar menunjukkan kondisi yang relatif positif, meskipun masih diperlukan upaya penguatan untuk mendorong aktivitas fisik yang lebih optimal. Peran sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik remaja. Pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta penguatan budaya olahraga di sekolah menjadi langkah strategis dalam mendukung gaya hidup aktif. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman komprehensif terhadap

faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas olahraga remaja dalam kerangka penelitian kuantitatif dan pengujian hubungan antarvariabel (Primadi et al., 2024).

Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Aktivitas Olahraga pada Siswa SMP N 2 Kalikajar

Hasil uji korelasi Spearman pada penelitian ini menunjukkan nilai $r = 0,281$ dengan $p = 0,031$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif signifikan antara penggunaan smartphone dan aktivitas olahraga pada siswa, meskipun kekuatan korelasinya tergolong rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan smartphone, kecenderungan siswa untuk berolahraga juga meningkat, namun peningkatan tersebut relatif tidak besar. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone tidak semata-mata mengurangi aktivitas fisik, tetapi memiliki potensi untuk mendukung aktivitas olahraga apabila dimanfaatkan secara produktif. Dalam SMP N 2 Kalikajar, peran sekolah menjadi faktor penyeimbang karena adanya program wajib pendidikan jasmani yang memastikan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga minimal satu kali setiap minggu (Primadi et al., 2024; Kemenkes, 2020).

Korelasi positif namun lemah ini dapat dipahami karena variasi intensitas penggunaan smartphone tidak sepenuhnya menentukan tingkat aktivitas fisik siswa, mengingat siswa yang intensitas penggunaan gawai tinggi tetap mengikuti jadwal olahraga sekolah. Keharusan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga rutin membuat siswa tetap aktif meskipun sebagian waktu luang mereka dihabiskan menggunakan smartphone. Faktor struktural seperti kurikulum dan program ekstrakurikuler dapat mengurangi dampak negatif kecanduan gadget terhadap kebiasaan bergerak remaja. Kondisi ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk perilaku fisik remaja (Gumantan et al., 2020; Harfika & Widayanti, 2019).

Penggunaan smartphone yang diarahkan secara produktif juga dapat mendorong aktivitas fisik. Beberapa siswa memanfaatkan aplikasi olahraga seperti YouTube Fitness, Google Fit, atau aplikasi pelacakan langkah dan detak jantung sebagai panduan latihan mandiri. Strategi ini membuktikan bahwa smartphone dapat menjadi media edukasi kesehatan dan kebugaran bagi remaja. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menekankan bahwa pemanfaatan media digital untuk tujuan positif dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (Iswahyudi, 2021; Yusuf et al., 2022).

Penggunaan smartphone yang berlebihan untuk aktivitas pasif seperti bermain gim atau media sosial dapat menurunkan aktivitas fisik, sebagaimana ditemukan pada remaja dengan kecanduan gadget tinggi yang cenderung memiliki aktivitas fisik rendah. Analisis bivariat pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecanduan smartphone dan penurunan aktivitas fisik (Harfika & Widayanti, 2019; Fadhila et al., 2025). Pentingnya pengaturan durasi penggunaan smartphone agar aktivitas fisik tetap optimal. Pembatasan gawai di luar jam belajar dan peningkatan kegiatan fisik di sekolah menjadi strategi penyeimbang yang efektif dalam mencegah dampak negatif (Murfid & Haskas, 2025; Kumala et al., 2020).

Korelasi rendah positif juga mencerminkan adanya transisi budaya digital di kalangan remaja, di mana teknologi tidak lagi hanya menjadi penghambat aktivitas fisik, melainkan mulai dimanfaatkan sebagai sarana pendukung pembelajaran dan kebugaran. Penggunaan smartphone yang tepat dapat berfungsi sebagai media promosi kesehatan, mendorong remaja untuk terlibat dalam latihan fisik ringan hingga sedang secara rutin. Edukasi digital literacy menjadi penting agar siswa mampu membedakan antara penggunaan produktif dan konsumtif. Tanpa pengawasan, potensi gadget untuk menurunkan aktivitas fisik tetap ada akibat godaan hiburan digital yang berlebihan (Nurwijayanti et al., 2025; Retalia et al., 2022).

Peran motivasi, kenyamanan sosial, dan pendampingan guru maupun keluarga terbukti meningkatkan partisipasi olahraga pada siswa yang sebelumnya kurang aktif akibat penggunaan smartphone berlebihan. Pendampingan ini mencakup dorongan untuk mencoba aktivitas fisik yang menarik dan relevan dengan minat remaja, sekaligus mengajarkan manajemen waktu penggunaan gadget. Strategi ini selaras dengan pandangan bahwa intervensi berbasis lingkungan sosial dapat menumbuhkan kebiasaan hidup aktif. Smartphone tidak hanya menjadi sumber hiburan tetapi juga alat yang mendukung pola hidup sehat (Ghofururrohim et al., 2023; Saripudin et al., 2025).

Faktor sekolah juga menjadi penyeimbang utama dalam hubungan penggunaan smartphone dan aktivitas fisik, karena adanya kewajiban pendidikan jasmani yang diikuti semua siswa. Kewajiban ini membuat siswa yang memiliki intensitas penggunaan smartphone tinggi maupun rendah tetap terlibat

dalam olahraga minimal seminggu sekali. Kondisi ini menjelaskan mengapa korelasi yang ditemukan bersifat positif tetapi lemah, karena kegiatan olahraga terstruktur di sekolah mampu menstabilkan aktivitas fisik. Peran kurikulum dan guru sebagai fasilitator olahraga menegaskan pentingnya intervensi institusional dalam mendukung keseimbangan digital dan fisik (Arifin, 2022; Saraswati et al., 2021).

Pemanfaatan smartphone untuk tujuan olahraga juga menuntut literasi digital yang baik, agar siswa mampu menggunakan teknologi secara produktif. Edukasi yang terarah dapat membantu remaja memilih aplikasi yang mendukung kebugaran dan menghindari konten yang mengarah pada perilaku sedentari. Interaksi digital yang positif menjadi peluang untuk membangun pola hidup sehat, sekaligus mengembangkan keterampilan mandiri dalam mengelola aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengembangan kompetensi digital dan literasi teknologi mendukung kesehatan fisik dan mental remaja (Arifin, 2022; Nuramadan et al., 2023).

Pembatasan durasi penggunaan smartphone di rumah dan sekolah menjadi strategi preventif yang penting untuk menjaga keseimbangan antara hiburan digital dan aktivitas fisik. Penegakan aturan dan konsistensi pengawasan dapat meminimalkan risiko kebiasaan sedentari. Siswa yang terbiasa dengan pembatasan waktu digital menunjukkan kecenderungan untuk lebih berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Langkah ini memperkuat temuan yang menunjukkan bahwa kombinasi regulasi, edukasi, dan motivasi sosial mampu meningkatkan tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan (Nafiah & Ferdianti, 2023; Suryana et al., 2023).

Hasil korelasi positif yang lemah ini menekankan bahwa penggunaan smartphone tidak secara absolut menurunkan aktivitas fisik, tetapi efeknya tergantung pada pola, durasi, dan tujuan penggunaannya. Penggunaan yang diarahkan pada aktivitas olahraga dan pembelajaran produktif memberikan manfaat bagi kebugaran remaja. Peran sekolah, keluarga, dan edukasi digital tetap menjadi faktor utama dalam memaksimalkan manfaat positif gadget dan meminimalkan dampak negatif. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi terpadu dalam membentuk keseimbangan antara digitalisasi dan aktivitas fisik pada siswa SMP N 2 Kalikajar (Asbari et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Aktivitas Olahraga pada Siswa SMP N 2 Kalikajar”, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun (74,6%) dan berjenis kelamin perempuan (69,5%), menunjukkan dominasi remaja tengah masa pertumbuhan yang aktif menggunakan teknologi digital; tingkat penggunaan smartphone sebagian besar berada pada kategori sedang (71,2%) dengan skor rata-rata 14,24, mencerminkan frekuensi penggunaan yang cukup tinggi untuk hiburan, komunikasi, dan pembelajaran; sementara tingkat aktivitas olahraga juga didominasi kategori sedang (67,8%) dengan skor rata-rata 6,19, menunjukkan keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga melalui pendidikan jasmani di sekolah dan ekstrakurikuler; hasil analisis Spearman Rank menunjukkan korelasi positif signifikan dengan nilai $r = 0,281$ dan $p = 0,031$ ($p < 0,05$), yang menandakan hubungan positif tetapi lemah antara penggunaan smartphone dan aktivitas olahraga pada siswa SMP N 2 Kalikajar..

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, F. (2022). Dampak Pemanfaatan Teknologi Gadget Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *Mahesa Center*, 1(1), 324–334. <https://doi.org/10.34007/ppd.v1i1.218>.

Asbari, M., Kumoro, D. F. C., Santoso, G., & Nurhayati, W. (2024). Pintar, Kritis, Literat: Pembekalan Remaja dalam Era Informasi. *Niswantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(01), 23-29. <https://doi.org/10.70508/z7q1h188>.

DS, Y. N., Sadiyah, T. L., Suparman, T., Prawiyogi, A. G., & Damayanti, R. (2024). Efektivitas Media Pembelajaran Animasi Powtoon Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Kognitif Siswa Sekolah Dasar. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(4), 919-930. <https://doi.org/10.14421/njpi.2024.v4i4-2>.

Ghofururrohim, N. M., Wicaksono, R. N., & Faristiana, A. R. (2023). Pengaruh Smartphone Terhadap Anak Usia Dini. *Education: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2), 129-146. <https://doi.org/10.51903/education.v3i2.340>.

Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i02.8857>.

Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan penggunaan smartphone dengan aktivitas fisik remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 3(2), 156-163. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v3i2.605>.

Isma, C. N., Rahmi, R., & Elisa, I. (2022). Program Remedial Membaca Untuk Meningkatkan Literasi Membaca Siswa Di Min 13 Nagan Raya. *Alpen: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2), 85-100. <https://doi.org/10.24929/alpen.v6i2.162>.

Kemenkes. (2020). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-jenis-aktivitas-fisik>.

Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2020). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>.

Murfid, N., & Haskas, Y. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle, Smartphone Addiction Dan Mental Health Terhadap Overweight Pada Remaja di SMAN 21 Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v5i1.1681>.

Nafiah, H., & Ferdianti, A. D. (2023). Kestabilan Emosi Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Pengguna Gadget. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(2), 165. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1171>.

Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fauziah Fatah, V., & Z, D. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31-36. <https://doi.org/10.34011/jkfn.v3i1.1377>.

Nurwijayanti, R. A., Fauzan, M., Afitio, R. I., & Putra, B. B. (2025). *Pengaruh Smartphone Terhadap Kesehatan Fisik dan Perkembangan Psikososial Remaja*. 2(1), 49-64.

Prabowo, R. A., Hita, I. P. A. D., Lubis, F. M., Patimah, S., Eskawida, E., & Siska, S. (2023). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Dribbling Permainan Bola Basket. *Journal on Education*, 5(4), 12648-12658. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2253>.

Primadi, C. S., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>.

Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 139-149. <https://doi.org/10.24246/j.js.2022.v12.i2.p139-149>.

Saraswati, S. W. E., Setiawan, D., & Hilyana, F. S. (2021). Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Anak Di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 96-102. <https://doi.org/10.24176/wasis.v2i2.6432>.

Saripudin, M., Hamdan, A. H., & Irawan, T. M. I. A. (2025). Prevalensi Kecanduan Smartphone Pada Pelajar: Survei Kecanduan Smartpone pada Siswa di Sekolah Menengah dan Mahasiswa di Perguruan Tinggi Indonesia. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.30870/diversity.v3i1.83>.

Setiawan, S., & Dewi, P. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Oleh Perawat Terhadap Ketepatan Pasien Melakukan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(1), 103-113. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i1.204>.

Suryana, I. D., Mahmudah, U., Pusparini, P., & Suprihartono, F. A. (2023). Pengaruh Penyaluhan Gizi Seimbang dengan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan, Asupan Energi dan Protein Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 2(2), 55-68. <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1802>.

Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115-118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>.