



## Pendidikan Jasmani Solusi Atasi Kecanduan Gadget

Fatkhur Rozi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>IAIN Salatiga, Kota Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

#### Histori Artikel:

Diterima : 13/12/2020

Direvisi : -

Disetujui : 24/12/2020

Diterbitkan : 19/01/2021

#### Keywords:

Children, gadgets,  
physical education

#### Kata Kunci:

Anak-anak, Gadget,  
Pendidikan Jasmani

#### DOI:

[https://doi.org/10.46963/  
asatiza.v2i1.251](https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i1.251)

#### \*Correspondence

#### Author:

[fatkhur21@iainsalatiga.a  
c.id](mailto:fatkhur21@iainsalatiga.ac.id)

### Abstract

Gadgets are the technological developments created through sophisticated previous devices with more practical goals and functions. The development of gadgets provides convenience and effectiveness of the work that a person does. On the other hand, it also has a negative impact if use is not under control. The existence of gadgets is not only used by adults but also by adolescents and children. Uncontrolled and excessive use of gadgets can lead to addiction at the age of children and impact children's development, such as emotional and behavioral disorders, lack of movement that triggers health problems and triggers individualistic attitudes. This study aimed to solve gadget addiction through the implementation of good physical education in schools. This study was a qualitative study with a scientific review approach. The results provided an overview of the formation of good character, growth of social values that exist during physical education to prevent the younger generation being addicted to gadgets.

### Abstrak

Gadget merupakan hasil perkembangan teknologi yang diciptakan dalam bentuk perangkat yang canggih dari teknologi sebelumnya dengan tujuan dan fungsi yang lebih praktis. Perkembangan gadget memberikan kemudahan – kemudahan dan efektivitas pekerjaan yang dilakukan seseorang. Pada sisi lainnya juga memberikan dampak negatif jika penggunaannya tidak terkontrol. Keberadaan gadget tidak hanya digunakan oleh orang dewasa tetapi juga pada usia remaja dan anak-anak. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan pada usia anak-anak dan menimbulkan dampak negatif pada perkembangan dan tumbuh kembang anak, seperti gangguan emosi dan perilaku, kurangnya aktivitas gerak yang memicu permasalahan kesehatan, serta memicu sikap individualis. Studi ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan kecanduan gadget melalui penyelenggaraan pendidikan jasmani yang baik di Sekolah. Selanjutnya studi ini adalah studi kualitatif dengan pendekatan scientific review. Hasil studi ini memberikan gambaran tentang pembentukan karakter yang baik serta penumbuhan nilai-nilai sosial yang ada selama pendidikan jasmani untuk mencegah generasi muda kecanduan gadget.

### Cara mensitasi artikel:

Rozi, F. (2021). pendidikan jasmani solusi atasi kecanduan gadget. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 49-55. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i1.251>.

## PENDAHULUAN

Pada era millennial sekarang ini, kebutuhan manusia akan kemudahan-kemudahan yang dihasilkan dari perkembangan teknologi sangat tinggi. Gadget merupakan salah satu bentuk hasil

perkembangan teknologi yang telah ada. Keberadaannya sangat dibutuhkan seseorang dari berbagai usia, bahkan usia anak pra-sekolah (Sari & Mitsalia, 2016) (Engel, 2012) Selain itu, pada anak usia sekolah dasar (Madrasah Ibtidaiyah) juga

telah digunakan secara luas, tetapi persentase terbesar dari penggunaannya hanyalah untuk hiburan (game, streaming tv/video) sebesar 66,9% dan bersosial media sebesar 51,9% (Data BPS Tahun 2016).

Keberadaan gadget tentunya memberikan dampak positif terhadap anak-anak yaitu memudahkannya untuk mencari sumber referensi dalam mengerjakan tugas sekolah. Akan tetapi, penggunaan gadget juga memberikan berbagai dampak negatif pada anak-anak seperti: komunikasi dengan orang tua berkurang, kemampuan psikomotorik berkurang, kesulitan dengan materi pelajaran, dan kesulitan dalam berkomunikasi (Simamora; Suntoro; & Nurmalisa, 2016) Kecanduan gadget juga berbahaya untuk perkembangan generasi muda pada masa mendatang. Generasi muda merupakan generasi penerus bangsa Indonesia yang mencerminkan dan berlandaskan nilai-nilai Pancasila. Sejalan dengan pengamalan nilai tersebut, pendidikan jasmani yang ada di sekolah (madrasah) berperan serta dalam terwujudnya nilai-nilai tersebut, secara khusus penanaman nilai karakter yang ada pada kegiatan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah kegiatan pembelajaran yang dirancang dengan beberapa tujuan yang ingin dicapai berdasarkan kurikulum yang berlaku. Pendidikan jasmani sebagai wadah untuk melatih kebugaran, pembentukan karakter, dan penanaman nilai secara menyeluruh bagi setiap peserta didik. Untuk itu keberadaannya ada pada tiap jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian utuh dari

proses pendidikan yang menjadikan siswa untuk dapat melalui proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, mental dan sosial yang secara optimal (Rukmana, 2008). Dengan demikian, kegiatan Pendidikan jasmani yang ada di sekolah merupakan sarana efektif mengembangkan diri siswa untuk berkarakter baik, bersosialisasi baik, mempunyai jiwa sehat dan kemampuan kognitif yang cerdas guna mendukung terciptanya generasi muda yang unggul dan berkualitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan atau sering disingkat sebagai PJOK adalah salah satu media pendorong bertumbuhnya fisik, berkembangnya psikis, tercapainya keterampilan gerak, terciptanya pengetahuan, penghayatan terhadap nilai, dan terbentuknya budaya hidup sehat guna mencapai keseimbangan jasmani dan rohani yang hakiki (Nasirudin & Dkk, 2016).

Penyelenggaraan pendidikan jasmani yang optimal dapat memberikan kontribusi terhadap anak muda, terlebih pendidikan jasmani akan menumbuhkan budaya gerak sehingga anak muda lebih tersalurkan energi positifnya untuk gerak aktif.

## **METODE**

Studi ini adalah studi kualitatif dengan pendekatan *scientific review*. Di mana data-data disampaikan secara kualitatif dengan pendekatan studi literatur yang dihasilkan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan dan buku-buku ilmiah yang kemudian digunakan untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang dikaji dalam studi ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Dampak Kecanduan *Gadget* Pada Anak-Anak

Semakin pesatnya perkembangan teknologi memberikan dampak yang sangat besar terhadap berbagai bidang, salah satunya dalam bidang pendidikan. Dewasa ini teknologi dan komunikasi tidak hanya dikenal oleh orang dewasa saja, melainkan juga telah dikenal oleh anak-anak. (Syahra, 2011). menyatakan bahwa semakin berkembangnya zaman tidak bisa dipungkiri bahwa perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berlangsung semakin pesat dan penggunaannya telah menjangkau ke berbagai lapisan kehidupan masyarakat dari segala bidang, usia dan tingkat pendidikan. *Gadget* sendiri merupakan alat berukuran mini dengan banyak kegunaan yang dapat di per oleh didalamnya. Jika kita ingat pepatah berkata, “dunia tak seluas daun kelor”. Saat ini ungkapan tersebut mungkin dapat diubah dengan, “dunia seluas layar *gadget*”. Sebagaimana kita ketahui keberadaan *gadget* dapat memberikan segala bentuk informasi dari segala penjuru dunia. Kemudahan dalam mengakses berbagai informasi tersebut telah tersaji dalam bentuk *online* maupun *offline*. Penggunaan *gadget* sering kali disalah gunakan oleh sebagian pihak, seperti orang tua secara instan memberikan fasilitas *gadget* untuk media dalam mendidik anaknya tanpa tindakan preventif yang lebih.

Sebagian besar anak-anak tertarik menggunakan *gadget* untuk menonton video lagu, serial kartun/animasi, ataupun bermain game dan mencari hal baru yang

mereka belum tahu. Adapun untuk keperluan komunikasi terhadap orang tua atau mencari sumber belajar masih minim (Sari & Mitsalia, 2016)

Penelitian lain yang telah dilakukan menyebut hampir seluruh orang tua sepakat bahwa anaknya memanfaatkan teknologi lebih banyak hanya untuk bermain game, lebih dari 60% anak menghabiskan waktu setengah jam sekali bermain game, sedikit koresponden melaporkan anaknya bermain game antara setengah sampai satu jam, dan paling sedikit koresponden yang menyatakan bahwa anaknya dapat bermain game lebih dari 1 jam sekali waktu. (Delima; Arianti; & Pramudyawardani, 2015).

Berdasarkan uraian-uraian tersebut dapat terlihat jelas bahwa bentuk penggunaan *gadget* pada anak-anak kebanyakan untuk bermain game daripada untuk hal-hal positif lainnya, padahal hal ini dapat memberikan dampak negatif jika terjadi kecanduan terhadap game tersebut. Beberapa dampak negatif dari kecanduan games bagi anak-anak adalah adanya gangguan pada tulang belakang, dapat mengakibatkan penyakit mata, kejang tangan, menurunnya fokus, menurunnya hasil belajar, dan penggunaan kuota yang boros.

Permasalahan lain yang dihadapi ketika anak-anak kecanduan *gadget* adalah kurangnya interaksi sosial. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* memberi dampak negatif terhadap interaksi sosial anak usia 5-6 tahun (Novitasari & Khotimah, 2016). Selanjutnya, penelitian lain yang dilakukan oleh Gunawan (2017) didapati data bahwa anak prasekolah telah

mengenal gadget untuk bermain game dengan rata-rata durasi lebih dari 1 jam dalam sehari yang menyebabkan anak-anak ini mengalami perkembangan sosial di bawah rata-rata. Hal ini juga memperkuat indikasi bahwa *gadget* berpengaruh negatif terhadap perkembangan sosial anak prasekolah. Penelitian lain menyebutkan bahwa pola asuh orang tua dan penggunaan *gadget* secara bersama-sama terdapat peran negatif terhadap interaksi sosial anak prasekolah (Viandari, & Susilawati, 2019).

Penggunaan gadget pada anak-anak juga rentan terhadap konten pornografi yang mana jika dibiarkan akan berdampak negatif dikemudian hari. Perkembangan anak-anak mulai dari fase pra-kelahiran sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungannya, di mana pada fase ini jika anak terlalu dini dan banyak menerima materi pornografi dapat menyebabkan disorientasi seksual dan degradasi moral pada masa depannya (Engel, 2012).

### **Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar bertujuan untuk membentuk karakter, mengembangkan nilai, mengembangkan dan menumbuhkan aspek jasmaniah yang optimal, mencapai tingkat kesehatan dan kebugaran yang optimal, serta bergaya hidup sehat melalui sarana kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga (Surahni, 2017). Materi yang diberikan melalui kegiatan aktivitas bermain dan permainan (Utama, 2011). Melalui kegiatan tersebut anak disisipi nilai-nilai dan juga anak akan merasa senang bergerak dalam ritme bermain dan permainan yang dijalankan selama penjas berlangsung.

Kebugaran anak juga didapatkan ketika melakukan kegiatan penjas (Paryanto & Wati, 2013). Kebugaran inilah yang nantinya sebagai modal bagi anak memiliki tingkat imun tubuh yang tinggi dan derajat kesehatan yang baik. Tidak hanya itu, anak terbentuk untuk memiliki gaya hidup sehat dengan pola makan yang bergizi seimbang dan pola istirahat yang baik (Mustafa & Dwiyo, 2020). Sehingga anak tidak akan kekurangan gerak dan berjiwa sportif selama melakukan aktivitas penjas di sekolah dasar (Yuliawan, 2017).

Melalui gerak anak akan terlupakan dengan dunia game yang hanya mendapatkan keseruan melalui dunia maya. Konsep gerak dalam bermain dan permainan pada kegiatan penjas di sekolah dasar semestinya dikembangkan semenarik mungkin untuk memantik motivasi anak dan kesenangan anak akan gerak (Herlina & Suherman, 2020).

### **Urgensi Pendidikan jasmani untuk mengatasi kecanduan *gadget*.**

Pendidikan jasmani sangat penting dalam menanggulangi kecanduan game melalui aktivitas bermain dan permainan yang menyenangkan. Untuk itu kegiatan pembelajaran penjas harus dikemas semenarik mungkin dengan perencanaan yang matang (Pambudi; Winarno; & Dwiyo, 2019). Tidak hanya itu, bentuk bermain dan permainan ditampilkan dalam keseruan beregu yang terdapat motivasi untuk saling menang melalui pendekatan pembelajaran yang baik (Gustiawati; Fahrudin; Kurniawan; & Indah, 2019)

Pendidikan jasmani menjadi penting karena dalam pelaksanaannya dapat memunculkan nilai sosial (Widodo, 2017)

yang menjadikan anak menjadi makhluk yang tidak apatis. Sesuai dengan ruang lingkungannya, penjas hadir sebagai ruang lingkup pendidikan olahraga (Rozi, Setyawati, & Soekardi, 2017) yang memanfaatkan kegiatan fisik dan olahraga sebagai sarana mencapai tujuan pendidikan. Pada akhirnya, karakter anak terbentuk dengan baik (Widodo, 2017), mencintai gerak sebagai kebutuhan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan sehingga menunjang keberhasilan dalam melakukan aktivitas kehidupan. Jiwa disiplin, kerja sama, nasionalis, sportif, mandiri, takwa, dan menjunjung tinggi persatuan merupakan beberapa karakter yang akan muncul dalam pembelajaran jasmani (Banat & Martiani, 2020).

## SIMPULAN

Pendidikan jasmani dapat dijadikan sarana anak bermain dan melakukan aktivitas secara nyata dengan teman-temannya sehingga kecanduan game dapat berkurang. Untuk itu, pengajar pendidikan jasmani harus optimal menawarkan kegiatan yang menarik minat anak.

## REFERENSI

- Banat, A., & Martiani, M. (2020). Kemandirian belajar mahasiswa penjas menggunakan media google classroom melalui hybrid learning pada pembelajaran profesi pendidikan di masa pandemi covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(2), 119-125. <https://doi.org/10.24114/jtp.v13i2.20147>.
- Delima, R., Arianti, N. K., & Pramudyawardani, B. (2015). Identifikasi kebutuhan pengguna untuk aplikasi permainan edukasi bagi anak usia 4 sampai 6 tahun. *JuTISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 1(1), 40-47. <https://doi.org/10.28932/jutisi.v1i1.569>.
- Engel, V. J. L. (2012). Upaya melindungi anak-anak dari pornografi di internet. *Jurnal Sosioteknologi*, 11(25), 60-65. <http://journals.itb.ac.id/index.php/sositek/article/view/1089>.
- Gunawan, M. A. A. (2017). Hubungan durasi penggunaan gadget terhadap perkembangan sosial anak prasekolah di TK PGRI 33 Sumurboto, banyumanik. <http://eprints.undip.ac.id/55141/>.
- Gustiawati, R., Fahrudin, F., Kurniawan, F., & Indah, E. P. (2019). Pengembangan pendekatan evaluasi the most significant change technique dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(2), 125-129. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7624>.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di Tengah pandemi corona virus disease (Covid)-19 di Sekolah Dasar. *Tadulako. Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>.

- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA: Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nasirudin, N., & dkk. (2016). *Modul guru Pembelajar*. Jakarta: Kemendikbud.
- Novitasari, W., & Khotimah, N. (2016). Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak usia 5-6 tahun. *PAUD Teratai*, 5(3), 182–186. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/17261>.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, & Pengembangan*, 4(1), 110–116. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5), 143–154. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdp/article/view/1974/0>.
- Rozi, F., & Setyawati, H., Soekardi, S. (2017). Sosialisasi, Partisipasi, Interaksi Sosial, Gender, dan Norma Pada Perkembangan Sepak Takraw Jepara. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(3), 255–260. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/14628>
- Rukmana, A. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9.
- Sari, P., & Mitsalia, A. A. (2016). Pengaruh penggunaan gadget terhadap personal sosial anak usia pra sekolah di TK IT Al Mukmin. *PROFESI (Profesional Islam)*, 13(2), 73–77. <http://dx.doi.org/10.26576/profesi.124>
- Simamora, A. S. M. T., Suntoro, I., & Nurmalisa, Y. (2016). Persepsi orangtua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak usia pendidikan dasar. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 5(6), 1–16. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/11569>
- Surahni. (2017). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) sebagai sarana pendidikan moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 41–46. <http://journal.ummg.ac.id/index.php/urecol/article/view/937>.
- Syakra, R. (2011). *Informatika Sosial Peluang dan Tantangan*. Jakarta: LIPI.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>.
- Viandari, K. D., & Susilawati, K. P. A. (2019). Peran pola asuh orangtua dan penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak prasekolah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p08>.

- Widodo, B. (2017). Implementasi nilai nilai karakter siswa pada pembelajaran PJOK di Madrasah Ibtidaiyah Bintoro. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 9(2), 164–168.  
<https://doi.org/10.18860/jt.v9i2.4794>
- Yuliawan, D. (2017). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 101-112.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v2i1.661](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.661).