

Pengaruh *Gadget* terhadap Motivasi Berolahraga Siswa SMAN 1 Jombang

Khairunisa Salsabilah Putri^{1✉}, Yudi Dwi Saputra¹, Hijrin Fithroni¹, Abdul Aziz Hakim¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: khairunisa.22110@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2026-04-01
Direvisi: 2026-05-15
Diterima: 2026-05-19
Diterbitkan: 2026-05-21

Keywords:

sports motivation; smartphone use; high school students

Abstract

Rapid advancements in digital technology have significantly transformed the behavioral patterns of adolescents, including their participation in physical activities. Heavy reliance on gadgets is frequently linked to increased sedentary tendencies and reduced physical engagement. This study aims to examine the influence of gadget use on students' motivation to exercise at SMAN 1 Jombang. A quantitative correlational design was employed, with a total population of 900 students and a sample of 90 respondents selected through random sampling. The research instruments included questionnaires on gadget use and exercise motivation, which were developed based on relevant indicators and adapted from previous studies. Data were analyzed using descriptive analysis and simple linear regression with the assistance of SPSS version 27.01 IBM for Windows. The results showed that gadget use has an effect on students' motivation to exercise, with a coefficient of determination (R-Square) of 0.053. This indicates that gadget use contributes relatively little to exercise motivation. The findings suggest that the influence of gadget use on exercise motivation is not direct but is influenced by the pattern and purpose of its use. Gadget use dominated by passive entertainment activities, such as social media and video streaming, tends to be associated with increased sedentary behavior. In contrast, productive use has the potential to positively influence exercise motivation. In addition, exercise motivation is also influenced by intrinsic and extrinsic factors, such as interest, health awareness, school environment, and social support. Therefore, efforts to improve exercise motivation should not only focus on limiting gadget use but also on promoting wise usage management and strengthening students' physical activity habits. The advancement of digital technology has influenced adolescents' activity patterns, including their participation in sports. High levels of gadget use are often associated with increased sedentary behavior and reduced physical activity. This study aims to examine the effect of gadget use on students' motivation to exercise at SMAN 1 Jombang. This research employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of 900 students, and the sample was determined using random sampling, resulting in 90 respondents. The research instruments were questionnaires on gadget use and exercise motivation, developed based on relevant indicators and adapted from previous studies. The data were analyzed using descriptive analysis and simple linear regression with the assistance of SPSS version 27.01 IBM for Windows. The results of the study indicate that gadget use has an effect on students' motivation to exercise, with a regression value of 0.053. The research results show that gadget use has an influence on students' motivation to exercise, with a regression value of 0.053. This value indicates that gadget use has a relatively small contribution to students' motivation to exercise. Thus, gadget use does not always have a negative

impact on exercise motivation. When used properly, gadgets can also support students' motivation to remain active and participate in physical activity.

Kata Kunci:
motivasi berolahraga; penggunaan gadget; siswa SMA

Perkembangan teknologi digital yang pesat turut membentuk ulang kebiasaan hidup generasi muda, khususnya dalam hal keterlibatan mereka di bidang olahraga. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi kerap dikaitkan dengan meningkatnya perilaku kurang gerak serta menurunnya partisipasi dalam aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengkaji sejauh mana penggunaan gadget berdampak pada motivasi siswa SMAN 1 Jombang untuk berolahraga. Rancangan penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif korelasional dengan melibatkan seluruh 900 siswa sebagai populasi dan 90 responden yang ditentukan melalui teknik *random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket penggunaan *gadget* dan angket motivasi berolahraga yang disusun berdasarkan indikator yang relevan dan diadopsi dari penelitian sebelumnya. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 27.01 *IBM for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gadget* berpengaruh terhadap motivasi berolahraga siswa dengan nilai koefisien determinasi (*R-Square*) sebesar 0,053. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* memiliki kontribusi yang relatif kecil terhadap motivasi berolahraga. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pengaruh *gadget* terhadap motivasi berolahraga tidak bersifat langsung, melainkan dipengaruhi oleh pola dan tujuan penggunaannya. Penggunaan *gadget* yang didominasi oleh aktivitas hiburan pasif, seperti media sosial dan video streaming, cenderung berkaitan dengan peningkatan perilaku sedentari. Sebaliknya, penggunaan yang bersifat produktif berpotensi memberikan dampak positif terhadap motivasi berolahraga. Selain itu, motivasi berolahraga juga dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik, seperti minat, kesadaran akan pentingnya kesehatan, lingkungan sekolah, serta dukungan sosial. Oleh karena itu, upaya meningkatkan motivasi berolahraga tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan *gadget*, tetapi perlu diimbangi dengan pengelolaan penggunaan yang bijak serta penguatan kebiasaan aktivitas fisik siswa.

Copyright (c) 2026 Khairunisa Salsabilah Putri, Yudi Dwi Saputra, Hijrin Fithroni, Abdul Aziz Hakim
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

How to cite:

Putri, K. S., Saputra, Y. D., Fithroni, H., & Hakim, A. A. (2026). Pengaruh Gadget terhadap Motivasi Berolahraga Siswa SMAN 1 Jombang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 519-529. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1091>

PENDAHULUAN

Di era transformasi digital, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, pembelajaran, dan interaksi sosial. Meskipun membawa berbagai manfaat, penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi menggeser pola aktivitas fisik remaja menuju gaya hidup yang lebih pasif (Efendi, 2021). Data nasional menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak di Indonesia tergolong tidak aktif secara fisik (57,3%) dan menggunakan gadget ≥ 2 jam per hari (55,2%), yang mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan antara tingginya penggunaan gadget dengan rendahnya aktivitas

fisik anak (Harahap et al., 2013). Pada tingkat global, Guthold et al. (2020) juga menemukan bahwa perilaku sedentari berbasis layar berkorelasi konsisten dengan rendahnya aktivitas fisik remaja.

Lebih jauh, dampak penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya berhenti pada berkurangnya gerak fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap motivasi berolahraga. Penelitian Ganis et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif antara durasi penggunaan perangkat digital dengan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga. Motivasi berolahraga sendiri dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti minat, perhatian, dan kondisi kesehatan, serta faktor ekstrinsik seperti

metode mengajar, ketersediaan fasilitas, dan kondisi lingkungan sekolah (Rachmat et al., 2025). Ketika waktu luang siswa semakin banyak diisi dengan aktivitas berbasis layar, faktor-faktor pendorong motivasi tersebut cenderung melemah, sehingga partisipasi aktif dalam olahraga pun menurun.

Fenomena ini juga tampak di lingkungan SMAN 1 Jombang. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar siswa membawa smartphone saat pelajaran olahraga berlangsung. Kondisi ini menjadi indikasi awal bahwa keberadaan gadget dalam lingkungan belajar olahraga berpotensi memengaruhi fokus dan motivasi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan fisik. Mengingat siswa SMA berada pada fase remaja akhir yang ditandai dengan tingkat kemandirian lebih tinggi dan kebebasan dalam mengatur penggunaan teknologi (Rideout & Robb, 2019), potensi pengaruh gadget terhadap motivasi berolahraga pada jenjang ini menjadi semakin relevan untuk dikaji.

Meskipun penelitian tentang hubungan gadget dan aktivitas fisik remaja telah cukup banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik mengeksplorasi pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi berolahraga siswa SMA masih terbatas, terutama dalam konteks sekolah di Indonesia. Penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada aspek perilaku sedentari dan tingkat aktivitas fisik secara umum, tanpa mendalami dimensi motivasional yang mendasarinya (Harfika & Widayanti, 2019; Ningrum et al., 2023). Kesenjangan inilah yang mendorong dilakukannya penelitian ini.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi berolahraga siswa SMAN 1 Jombang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam merumuskan strategi yang tepat untuk menumbuhkan kembali motivasi berolahraga siswa di tengah derasnya arus digital.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Jombang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, tepatnya pada bulan Februari 2026. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada saat jam pelajaran PJOK di kelas yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif menekankan pada pengumpulan data berupa angka yang dianalisis menggunakan statistik untuk menguji

(Maksum, 2018). Dalam penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk menguji pengaruh penggunaan *gadget* terhadap motivasi berolahraga siswa.

Jenis penelitian korelasional dipilih karena bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Arikunto, 2019). Meskipun bersifat korelasional, analisis yang digunakan diarahkan untuk melihat besarnya pengaruh variabel penggunaan *gadget* (X) terhadap motivasi berolahraga (Y).

Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif korelasional dengan analisis regresi. Desain ini bertujuan untuk menguji sejauh mana variabel bebas memberikan kontribusi atau pengaruh terhadap variabel terikat tanpa melakukan manipulasi variabel (Sugiyono, 2013). Dengan demikian, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi berolahraga siswa berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui instrumen penelitian.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Jombang yang berjumlah 900 siswa pada tahun ajaran 2025/2026. Seluruh siswa tersebut menjadi populasi karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan *gadget* terhadap motivasi berolahraga pada tingkat satuan pendidikan secara menyeluruh. Rentang usia siswa berada pada kategori remaja, yang secara perkembangan berada pada fase meningkatnya ketertarikan terhadap teknologi digital sekaligus mengalami perubahan motivasi dalam aktivitas fisik.

Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa SMA berada pada tahap perkembangan remaja menengah, di mana penggunaan *gadget* cenderung tinggi dan dapat berdampak pada kebiasaan aktivitas fisik, termasuk motivasi dalam mengikuti kegiatan olahraga di sekolah.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai responden. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh lebih objektif dan dapat mewakili keseluruhan populasi. Menurut Arikunto (2019), apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka peneliti dapat mengambil sampel sebesar 10–15% atau 20–25% dari jumlah populasi untuk memperoleh data yang representatif.

Berdasarkan pedoman tersebut, penelitian ini mengambil 10% dari total populasi. Dengan jumlah populasi 900 siswa, maka diperoleh 90 siswa sebagai sampel penelitian yang dijadikan responden dalam pengisian angket.

siswa sebagai variabel terikat (Y). Untuk mengukur kedua variabel tersebut digunakan instrumen berupa angket (kuesioner) dengan skala Likert empat pilihan jawaban. Skala yang digunakan mengacu pada kategori alternatif jawaban berikut.

Instrumen

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu penggunaan *gadget* sebagai variabel bebas (X) dan motivasi berolahraga

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Kategori	Butir	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

(Deviani, 2017)

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket motivasi berolahraga yang diadopsi dari penelitian sebelumnya oleh Mohtar & Wijaya (2024) dan angket

penggunaan *gadget* yang diadopsi dari penelitian sebelumnya oleh Aldiansyah & Kristiyandaru (2023). Berikut kisi-kisi angket yang digunakan.

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Penggunaan Gadget

Variabel	Aspek	Indikator	Jenis Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Penggunaan Gadget	Pemanfaatan gadget	Kepemilikan	12		1
		Waktu penggunaan gadget	1,2,4,8,9,10	13,14,20,24	10
Dampak penggunaan gadget		Penggunaan gadget	5,7,11	16,17,19,21,22,23	9
		Komunikasi	6		1
		Mudah mengakses internet	3		1
		Segi kesehatan		15	1
Jumlah		Segi sosial		18	1
			12	12	24

Tabel 3. Kisi-kisi Angket Motivasi Berolahraga

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	No Butir	
				+	-
Motivasi Berolahraga	Intrinsik	1. Kesehatan	1. Menjaga kebugaran tubuh	1,2,3	4
			2. Mengoptimalkan fungsi organ		
		2. Perhatian	1. Memperhatikan guru penjas saat dijelaskan	5,7,8,9	6
			2. Konsentrasi saat		

		menerima pelajaran		
	3. Minat	1. Pelajarannya menarik	10,11,12	
	4. Bakat	2. Sesuai dengan cita-cita		
		1. Memiliki kemampuan di bidang olahraga	13,14,15, 16	
		2. Mengembangkan bakatnya		
Faktor Ekstrinsik	1. Metode Mengajar	1. Bervariasi	17,18,19,20,21	
		2. Mudah diterima siswa		
	2. Alat Pelajaran	1. Inovasi	22,23,24,25,26	
		2. Modern		
	3. Kondisi Lingkungan	1. Keluarga	27,30,31,32,33	28, 29
		2. Teman dekat		
		3. Lokasi sekolah		
Jumlah			33	

Prosedur

Penelitian ini dijalankan dengan mengikuti serangkaian langkah yang terstruktur dan berurutan agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi berolahraga siswa di SMAN 1 Jombang.

Tahap pertama, peneliti terlebih dahulu mengurus perizinan penelitian kepada pihak sekolah. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan koordinasi dengan guru PJOK terkait waktu pelaksanaan penelitian. Selanjutnya, peneliti menentukan sampel secara acak (*random sampling*) dari seluruh siswa yang menjadi populasi. Setelah sampel ditetapkan, angket mengenai penggunaan *gadget* dan motivasi berolahraga dibagikan kepada 90 siswa yang terpilih sebagai responden. Sebelum angket diisi, peneliti terlebih dahulu menyampaikan penjelasan tentang maksud penelitian beserta petunjuk teknis pengisian agar seluruh responden dapat memahami setiap butir pernyataan secara tepat.

Tahap kedua, setelah seluruh angket terkumpul, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan jawaban dan proses pengkodean data. Data yang berhasil diperoleh selanjutnya diproses dan dikaji melalui pendekatan statistik regresi guna mengukur seberapa besar kontribusi variabel penggunaan *gadget* dalam mempengaruhi motivasi olahraga siswa.

Seluruh rangkaian kegiatan penelitian dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati dengan pihak sekolah, sehingga proses pengumpulan data berjalan tertib dan tidak mengganggu kegiatan pembelajaran.

Analisis Data

Data hasil angket yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 27.0.1 *IBM for windows*. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana. Uji regresi digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penggunaan *gadget* terhadap motivasi berolahraga serta untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel penggunaan *gadget* terhadap motivasi berolahraga yang ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi (*R-Square*). Sebelum pengujian regresi dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan serangkaian uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas guna memverifikasi bahwa data telah memenuhi asumsi dasar yang diperlukan dalam analisis regresi.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Jombang. Tahap awal pada penelitian ini adalah observasi siswa SMAN 1 Jombang kemudian dilanjutkan dengan penyebaran angket kepada siswa. Hasil dari data yang diperoleh melalui penyebaran angket yang diisi oleh 90 siswa yaitu rata-rata siswa memiliki 1 gadget yang sebagian besar bermerek Samsung dan juga merupakan milik siswa itu sendiri, dengan lama kepemilikan rata-rata 1-3 tahun dan durasi penggunaan ≥ 12 jam per-hari, aplikasi yang sering digunakan yaitu media sosial dan situs yang sering dikunjungi adalah gpt/gemini/aplikasi serupa. Hasil penelitian yang telah diperoleh dari penyebaran angket akan diolah menggunakan SPSS versi 27.01 *IBM for windows*. Pengujian yang dilakukan yakni pengujian regresi linier

seederhana yang digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel *independen* memberikan pengaruh terhadap variabel *dependen*.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Variabel	Nilai R-Square	Sig.
Pengaruh Gadget- Motivasi Berolahraga	.053	.029

Merujuk pada hasil analisis regresi sederhana yang diproses menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.01 IBM for

Windows sebagaimana tersaji pada tabel 4, ditemukan bahwa penggunaan *gadget* terbukti mempengaruhi motivasi siswa dalam berolahraga.

Distribusi data penggunaan *gadget* siswa juga dapat ditinjau dari aspek dampak penggunaannya. Berdasarkan hasil angket, aspek dampak penggunaan *gadget* mencakup empat indikator, yaitu komunikasi, kemudahan mengakses internet, segi kesehatan, dan segi sosial. Distribusi persentase keempat indikator tersebut disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Aspek Dampak Penggunaan Gadget

Selain aspek dampak, hasil penelitian juga menunjukkan distribusi pada aspek pemanfaatan *gadget*. Aspek pemanfaatan meliputi tiga indikator, yaitu kepemilikan,

waktu penggunaan *gadget*, dan penggunaan *gadget* itu sendiri. Distribusi persentase ketiga indikator tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.

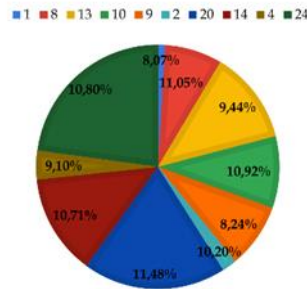


Gambar 2. Aspek Pemanfaatan Gadget

Lebih lanjut, data mengenai indikator waktu penggunaan *gadget* menunjukkan variasi yang cukup merata di antara butir-butir pernyataan. Distribusi persentase setiap butir

pada indikator waktu penggunaan *gadget* disajikan pada Gambar 3.

INDIKATOR WAKTU PENGGUNAAN GADGET

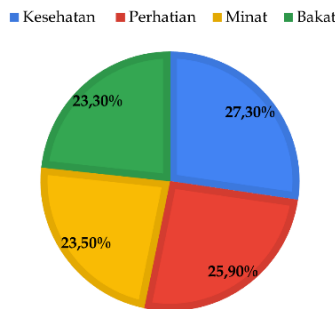


Gambar 3. Indikator Waktu Penggunaan *Gadget*

Selanjutnya, hasil penelitian terhadap variabel motivasi berolahraga diuraikan berdasarkan faktor pembentuknya. Faktor intrinsik motivasi berolahraga terdiri atas empat

indikator, yaitu kesehatan, perhatian, minat, dan bakat. Distribusi persentase faktor intrinsik disajikan pada Gambar 4.

FAKTOR INTRINSIK

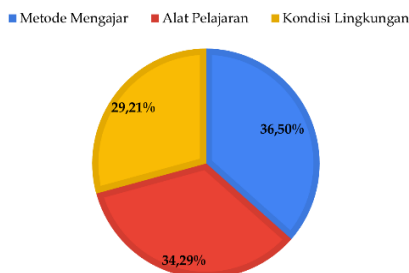


Gambar 4. Faktor Intrinsik Motivasi Berolahraga

Di samping dorongan yang bersumber dari dalam diri, motivasi berolahraga peserta didik turut dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar. Faktor eksternal tersebut meliputi tiga aspek, yaitu cara pengajaran yang diterapkan,

sarana pembelajaran yang tersedia, serta kondisi lingkungan sekitar. Distribusi persentase faktor ekstrinsik motivasi berolahraga disajikan pada Gambar 5.

FAKTOR EKSTRINSIK



Gambar 5. Faktor Ekstrinsik Motivasi Berolahraga

PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan adanya dampak penggunaan gadget pada dorongan siswa SMAN 1 Jombang untuk melakukan aktivitas olahraga. Temuan ini selaras dengan latar belakang penelitian yang menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital telah mengubah gaya hidup remaja.

Gadget kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa, baik untuk belajar, hiburan, maupun bersosialisasi. Ketika penggunaannya berlebihan, remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu duduk dan kurang bergerak. Kondisi ini dikenal sebagai perilaku sedentari. Penelitian dari Tremblay et al. (2017) menunjukkan bahwa peningkatan *screen time*

berkaitan dengan menurunnya partisipasi aktivitas fisik pada remaja. Hal serupa juga ditemukan oleh Tremblay et al. (2017) yang menyatakan bahwa semakin lama waktu penggunaan layar, semakin rendah tingkat aktivitas jasmani anak dan remaja. Di Indonesia, kondisi ini juga terlihat data yang dikutip Harahap et al. (2013) menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak tergolong kurang aktif secara fisik dan menggunakan *gadget* lebih dari dua jam per hari. Penelitian Ganis et al. (2023) juga menemukan adanya hubungan negatif antara durasi penggunaan perangkat digital dengan keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga. Artinya, semakin lama siswa menggunakan *gadget*, kecenderungan untuk aktif bergerak bisa semakin berkurang.

Namun demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *gadget* memang berkontribusi terhadap motivasi berolahraga siswa, meskipun besaran pengaruhnya tergolong kecil dengan nilai *R Square* sebesar 0,053. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan *gadget* bukan merupakan faktor dominan, melainkan hanya salah satu variabel yang berperan dalam membentuk motivasi berolahraga. Dengan kata lain, Keterkaitan antara pemanfaatan *gadget* dan dorongan untuk berolahraga tidak terjadi secara langsung, melainkan turut dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih beragam dan saling terkait.

Jika dibandingkan dengan penelitian Efendi (2021), penelitian ini memiliki perbedaan mendasar karena tidak hanya meninjau hubungan antara *gadget* dan aktivitas fisik secara umum, tetapi juga mengkaji aspek psikologis berupa motivasi berolahraga. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dalam memperluas pemahaman bahwa dampak penggunaan *gadget* tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis individu.

Pada hasil penelitian ini, rata-rata penggunaan *gadget* siswa mencapai lebih dari 12 jam per hari. Angka ini jauh melebihi batas yang sering direkomendasikan dalam pedoman kesehatan, yaitu maksimal 2 jam per hari di luar keperluan belajar (Bull et al., 2020). Beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa penggunaan layar yang tinggi memang dapat meningkatkan risiko perilaku sedentari dan menurunkan aktivitas fisik (Guthold et al., 2020; Nashrullo et al., 2025). Namun dalam penelitian ini, walaupun durasi penggunaan sangat tinggi, pengaruhnya terhadap motivasi berolahraga tidak begitu besar. Hal ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator dalam menilai

dampaknya, melainkan perlu dianalisis berdasarkan distribusi dan tujuan penggunaannya. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa penggunaan aplikasi didominasi oleh TikTok sebesar 48%, YouTube sebesar 9%, Instagram sebesar 10%, Whatsapp sebesar 20%, game online sebesar 11%, dan aplikasi lainnya sebesar 2%. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar waktu penggunaan *gadget* siswa diarahkan pada aktivitas hiburan.

Dominasi penggunaan pada aplikasi TikTok menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan cenderung bersifat pasif, seperti menonton video dan melakukan *scrolling* dalam waktu yang relatif lama. Aktivitas ini berkontribusi terhadap peningkatan perilaku sedentari karena melibatkan waktu duduk yang panjang dengan pengeluaran energi yang minimal. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan yang bersifat fisik, salah satunya olahraga.

Sebaliknya, penggunaan *gadget* yang bersifat produktif, seperti mencari informasi, mengakses konten kebugaran, atau mengikuti program latihan digital, berpotensi memberikan dampak yang berbeda. Dalam situasi ini, *gadget* tidak melulu berperan sebagai pengganggu konsentrasi, melainkan juga berpotensi menjadi alat penunjang kegiatan fisik jika digunakan dengan cara yang tepat dan terarah. Hasil ini sejalan dengan pandangan Rideout & Robb (2019) yang menyatakan bahwa kalangan remaja memanfaatkan teknologi bukan sekadar untuk kepentingan hiburan, namun juga sebagai sarana belajar dan menjalin hubungan sosial. Dengan kata lain, dampaknya sangat tergantung pada bagaimana dan untuk apa *gadget* digunakan. Jika digunakan secara bijak, *gadget* justru bisa menjadi sarana pendukung, misalnya melalui aplikasi kebugaran atau konten edukasi olahraga.

Lebih lanjut, screen time dalam penelitian ini dapat dipahami dalam tiga kategori utama, yaitu hiburan (*entertainment*), sosial (*communication*), dan produktivitas (*educational*). Berdasarkan distribusi penggunaan aplikasi, dapat diasumsikan bahwa proporsi terbesar berada pada kategori hiburan, sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan perilaku sedentari siswa. Hal ini menegaskan bahwa bukan hanya durasi penggunaan yang penting, tetapi juga jenis aktivitas yang dilakukan selama penggunaan *gadget*.

Selain itu, perlu dibedakan antara penggunaan yang tinggi dan kecanduan *gadget*. Menurut penelitian Puspitasari et al. (2025) dan

Sukma (2024) penggunaan *gadget* yang bermasalah ditandai dengan kesulitan mengontrol waktu pemakaian, munculnya rasa gelisah ketika tidak menggunakan *gadget*, serta terganggunya aktivitas belajar dan sosial. Dalam penelitian ini, yang diukur adalah durasi dan kebiasaan penggunaan, bukan gejala kecanduan secara klinis. Oleh karena itu, meskipun rata-rata penggunaan mencapai lebih dari 12 jam per hari, kondisi ini belum tentu dapat disebut sebagai kecanduan. Lebih tepat jika disebut sebagai penggunaan intensif atau paparan layar yang tinggi.

Persentase terbesar pada pernyataan “Saya membawa *gadget*, dan memakainya ketika jam pelajaran dan istirahat secara diam-diam tanpa diketahui oleh guru” menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* secara tersembunyi merupakan perilaku dominan di kalangan siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang tinggi dapat meningkatkan perilaku sedentari dan menurunkan motivasi berolahraga pada siswa (Aldiansyah & Kristiyandaru, 2023; Efendi, 2021). Dengan demikian, intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi berkontribusi terhadap rendahnya motivasi berolahraga, karena sebagian besar waktu siswa lebih banyak dihabiskan untuk *gadget* dibanding aktivitas fisik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa tingginya tingkat penggunaan *gadget* tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya motivasi siswa untuk berolahraga. Hal ini mengindikasikan adanya variasi dalam pola aktivitas fisik siswa. Sebagian siswa tetap aktif berolahraga meskipun memiliki durasi penggunaan *gadget* yang tinggi, yang menunjukkan kemampuan dalam mengelola waktu antara aktivitas digital dan aktivitas fisik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh kebiasaan harian individu, sehingga perbedaan tingkat aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh paparan teknologi, tetapi juga oleh pola hidup yang telah terbentuk. Pernyataan ini diperkuat oleh temuan Hakim et al. (2021) yang menegaskan bahwa kegiatan fisik erat kaitannya dengan pola hidup sehat, sehingga individu yang terbiasa aktif bergerak cenderung tetap menjalankan rutinitas fisiknya walaupun intensitas penggunaan *gadget* mereka tinggi.

Meskipun demikian, kontribusi *gadget* dalam penelitian ini tidak begitu besar. Kondisi ini membuktikan bahwa dorongan seseorang untuk berolahraga tidak semata-mata bergantung pada satu faktor saja. Motivasi

terbentuk dari banyak aspek yang saling berkaitan. Secara teori, Edward L. Deci dan Richard M. Ryan menjelaskan melalui *Self-Determination Theory* bahwa motivasi muncul ketika seseorang merasa mampu (kompeten), memiliki pilihan dan merasa didukung secara sosial. Jika kebutuhan tersebut terpenuhi, dorongan untuk melakukan suatu aktivitas, termasuk olahraga, akan lebih kuat.

Dalam konteks penelitian ini, bisa jadi faktor dari dalam diri siswa (intrinsik) seperti minat terhadap olahraga, kesadaran menjaga kesehatan, kondisi fisik, dan rasa senang saat bergerak memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan penggunaan *gadget*. Siswa yang memang memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya kebugaran cenderung tetap aktif meskipun sering menggunakan *gadget*. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki dorongan dari dalam diri akan lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas digital.

Selain itu, faktor dari luar (ekstrinsik) juga sangat berperan. Rachmat et al. (2025) menjelaskan bahwa metode pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan motivasi siswa. Dukungan teman sebaya, suasana sekolah, serta ketersediaan fasilitas olahraga juga berpengaruh. Penelitian Maramis & Maengkom (2022) menyebutkan bahwa kecenderungan remaja memilih aktivitas digital dibandingkan aktivitas fisik dapat berdampak pada penurunan kebugaran jika tidak diimbangi dengan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif.

Selain itu, aspek pengelolaan penggunaan *gadget* juga menjadi faktor penting. Penggunaan yang tidak terkontrol, baik karena rendahnya *self-control* maupun kurangnya pengawasan orang tua (*parental control*), cenderung mengarah pada dominasi aktivitas hiburan yang bersifat pasif. Sebaliknya, pengelolaan penggunaan yang baik memungkinkan *gadget* dimanfaatkan sebagai sarana pendukung aktivitas fisik, seperti mengakses video latihan atau informasi kebugaran.

Nilai kontribusi yang relatif kecil merupakan hal yang wajar dalam penelitian sosial dan pendidikan, mengingat perilaku manusia dipengaruhi oleh berbagai variabel yang saling berinteraksi. Hasil ini tetap penting karena membuktikan bahwa penggunaan *gadget* memiliki peran terhadap motivasi berolahraga, meskipun bukan faktor yang paling dominan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *gadget* terhadap motivasi berolahraga lebih dipengaruhi oleh pola dan tujuan penggunaannya dibandingkan durasi penggunaan semata. Oleh karena itu,

upaya meningkatkan motivasi berolahraga tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan *gadget*, tetapi perlu disertai dengan pengelolaan penggunaan yang tepat serta penguatan kebiasaan aktivitas fisik dan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif. Dengan pendekatan yang komprehensif, perkembangan teknologi digital tidak hanya menjadi tantangan, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai peluang untuk mendukung peningkatan aktivitas fisik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh penggunaan *gadget* terhadap motivasi berolahraga siswa SMAN 1 Jombang, namun dengan kontribusi yang relatif kecil. Pengaruh tersebut ditentukan oleh pola penggunaan *gadget* dibandingkan durasi penggunaannya. Motivasi berolahraga siswa juga dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti minat dan kesadaran kesehatan, serta faktor ekstrinsik seperti dukungan sosial dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peningkatan motivasi berolahraga siswa memerlukan pengelolaan penggunaan *gadget* yang bijak disertai penguatan kebiasaan aktivitas fisik dan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada keluarga besar SMAN 1 Jombang, dosen pembimbing serta setiap individu yang telah berkontribusi dan memberikan bimbingan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Aldiansyah, N. F., & Kristiyandaru, A. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Minat Berolahraga Pada Siswa Kelas VI SDN Gading 4 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02).
- Andriyani, F. D., Cocker, K. De, Priambadha, A. A., & Biddle, S. J. H. (2023). Physical Activity And Sedentary Behaviour Of Male Adolescents In Indonesia During The COVID - 19 Pandemic : A Mixed - Method Case Study Using Accelerometers , Automated Wearable Cameras , Diaries , And Interviews. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 1–19.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bull, F. C., Al- Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. *Br J Sports Med*, 1451–1462.
- Deviani, P. (2017). Motivasi Siswa Kelas Viii Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Negeri 2 Gamping Tahun Motivation Students VIII Follow Learning Physical Education Sports And Health In. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Efendi, V. P. W. A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 17–26.
- Ganis, H. Y., Nur, M. L., & Riwu, R. R. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gawai, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMPK St. Ignatius Loyola. *Jurnal Pazih_Pergizi Pangan DPD NTT*, 12(1), 24–35.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Articles Global Trends In Insufficient Physical Activity Among Adolescents : A Pooled Analysis Of 298 Population-Based Surveys With 1 · 6 Million Participants. *Lancet Child Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Hakim, A. A., Sudijandoko, A., & Agustin, R. (2021). Pola Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Surabaya Sebelum dan Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(2), 79–86.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131–138.
- Harahap, H., Sandjaja, & Cahyo, K. N. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indon*, 36(2), 99–108.
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 156–163.
- Livingstone, S., Helsper, E. J., Catalunya, U. O. De, Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017).

- Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online : The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Children and Media*, 1–36.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maramis, J. R., & Maengkom, K. S. (2022). Hubungan Tingkat Adiksi Game Online Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Pelajar SMA. *Klabat Journal of Noursing*, 4(1), 81–89.
- Mohtar, A., & Wijaya, A. (2024). Tingkat Motivasi Belajar Siswa Kelas X dalam Pembelajaran PJOK SMK Negeri 1 Cerme Gresik. *Journal on Education*, 06(04), 18347–18361.
- Nashrullo, F., Utomo, P., Arif, M., Ardha, A., Jasmani, P., & Surabaya, U. N. (2025). Korelasi Screentime terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas 11 SMK Negeri 1 Jatirejo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 30130–30135.
- Ningrum, A. G., Dwinafiqah, M., Sidaryanti, R., Dewanti, L., Setyo boedi, B., & Ningtyas, W. S. (2023). Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5), 2548–1398.
- Puspitasari, A. D., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Layar Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(8), 4124–4132.
- Rachmat, H., Rafia, F., & Rasyidah, J. (2025). Motivasi Berolahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Porkes*, 8(1), 116–129. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27571>
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense Census : Media Use By Tweens And Teens*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sukma, A. B. (2024). Hubungan Screen Time , Aktivitas Fisik , Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9270–9279.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimercheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). *Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome*. 1–17.