

## Pemanfaatan Teknologi dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat

### *Use Of Technology in Improving Community Physical Activities*

Alwi Fahrury Nasution<sup>1</sup>, Imanuddin Siregar<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Corresponding author\*: [imanuddin.siregar@gmail.com](mailto:imanuddin.siregar@gmail.com)

---

#### Abstrak

Teknologi diciptakan untuk memudahkan manusia untuk melakukan berbagai aktivitas. Banyaknya macam perangkat modern berteknologi tinggi menjadi bagian dari kehidupan masyarakat saat ini perlu disikapi dengan bijak untuk menghindari permasalahan yang dapat memberikan dampak buruk selain manfaat yang kita peroleh. Berbagai polemik muncul mengenai dampak dari penggunaan teknologi, salah satunya adalah penurunan tingkat kebugaran karena kurangnya beraktivitas fisik. Namun disisi lain, penggunaan teknologi dapat meningkatkan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana peran teknologi dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia yang berjumlah 26 orang yang menggunakan wearable devices (smart watch) pada aktifitas fisik terutama saat berolahraga.

**Kata Kunci:** *Teknologi, aktivitas fisik, olahraga, masyarakat*

#### Abstract

*Technology was created to make it easier for humans to carry out various activities. The many types of modern, high-tech devices that are part of people's lives today need to be addressed wisely to avoid problems that can have negative impacts in addition to the benefits we obtain. Various polemics have emerged regarding the impact of using technology, one of which is a decrease in fitness levels due to lack of physical activity. But on the other hand, the use of technology can increase physical activity. The aim of this research is to analyze the role of technology in increasing people's physical activity. This research uses a quantitative approach with a survey method. The sample in the research was 26 students majoring in Physical Education, Health and Recreation at the Indonesian Community Development University who used wearable devices (smart watches) for physical activities, especially when exercising.*

**Keywords :** *technology, physical activity, sports, society*

## PENDAHULUAN

Di era teknologi ini telah mengubah kita dengan cara yang luar biasa dalam beberapa tahun terakhir ini. Perkembangan teknologi pun terus berlangsung dan semakin maju. Pemanfaatan teknologi harus dipandang dari kedua sisi dengan melihat satu persatu. Pada satu sisi, teknologi telah membawa banyak kemudahan dalam hidup manusia. Teknologi telah membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah dan efisien. Teknologi memungkinkan kita untuk mengakses informasi dengan cepat, yang dapat membantu kita untuk memperluas pengetahuan dan meningkatkan kemampuan kita dalam berbagai hal. Memakai segala bentuk teknologi yang ada saat ini secara sadar maupun tidak sadar membuat kita menjadi sangat ketergantungan pada teknologi hampir segala hal dalam kehidupan. Ketergantungan akan teknologi ini adalah sebuah keharusan atau menjadi suatu ancaman bagi kehidupan manusia, tergantung pada bagaimana individu itu sendiri menggunakan teknologi.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penulis menilai perlu kombinasi antara pemanfaatan teknologi dan gaya hidup sehat dalam membantu individu untuk mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran yang optimal. Daripada mencoba untuk menghindari teknologi, kita harus belajar untuk menggunakan teknologi dengan bijak dan memperhatikan pengaruhnya pada kehidupan kita. Peneliti berpikir untuk memanfaatkan teknologi dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Pemanfaatan teknologi dalam meningkatkan aktivitas fisik tidak hanya membuatnya lebih mudah diakses, tetapi juga lebih menarik dan terukur. Berikut beberapa teknologi yang digunakan dalam meningkatkan aktivitas fisik yaitu :

1. Wearable devices: perangkat seperti smartwatch yang dapat memberikan informasi realtime tentang detak jantung, tingkat aktivitas, pengingat untuk tetap aktif sepanjang hari, berolahraga secara teratur dan kualitas tidur. Hal ini sangat berguna untuk memahami dan mengelola kesehatan.
2. Perangkat Fitness Online dan komunitas online : menyediakan kelas olahraga virtual yang dapat diikuti dari mana saja dan memungkinkan untuk berpartisipasi dalam komunitas olahraga online.
3. Perangkat Pemantauan Kesehatan Rumah  
Perangkat kesehatan pintar di rumah, seperti timbangan atau alat pengukur tekanan darah, yang membantu pengguna untuk secara rutin memantau dan melacak parameter kesehatan.

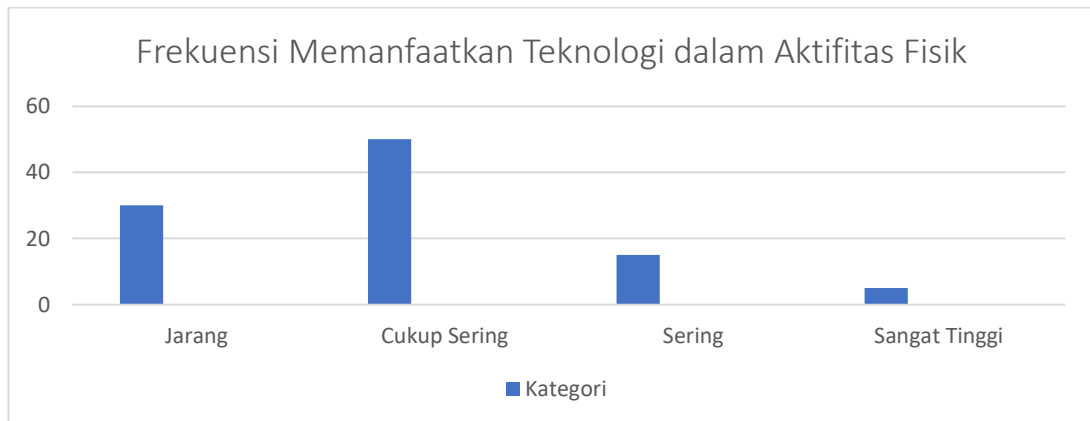
Teknologi telah memainkan peran krusial dalam meningkatkan aktivitas fisik dengan menyediakan solusi inovatif yang mendorong untuk gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, pemanfaatan teknologi membuka pintu untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif secara fisik dengan memberikan aksesibilitas, pemantauan yang lebih baik dan pengalaman yang lebih menarik dalam perjalanan menuju gaya hidup sehat.

## **METODE PENELITIAN**

Sesuai dengan tujuan penulis yang berusaha mencari hubungan penggunaan teknologi terhadap peningkatan aktivitas fisik, maka peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Survei adalah suatu proses untuk mengumpulkan data (satu atau beberapa variable) dari anggota populasi. Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015). Penelitian ini untuk menggambarkan apa adanya tentang pemanfaatan teknologi dalam meningkatkan aktivitas fisik. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Dan sample penelitian ini yaitu mahasiswa yang berjumlah 26 orang yang menggunakan *wearable devices (smart watch)* pada aktifitas fisik terutama saat berolahraga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan survey mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, tingkat penggunaan teknologi dalam aktifitas fisik dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Survey di kalangan Mahasiswa

Aktivitas fisik seperti berolahraga dapat diiringi dengan penggunaan teknologi seperti smart watch yang berfungsi untuk memonitor detak jantung, menghitung kalori, hingga mengukur kecepatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemanfaatan teknologi selama aktifitas olahraga mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, 13 orang memiliki tingkat cukup sering menggunakan smart watch selama berolahraga dengan persentase 50%, 8 mahasiswa memilih kategori jarang menggunakan teknologi dengan persentase 30%, 4 mahasiswa pada kategori sering menggunakan teknologi dengan persentase 15%, 1 mahasiswa dengan kategori sangat sering menggunakan teknologi dengan persentase 5%.

Berdasarkan wawancara, diperoleh informasi bahwa mayoritas mahasiswa yang suka (mendapat kategori cukup sering) menggunakan teknologi dalam aktivitas olahraga karena smartwatch dapat terus memantau detak jantung pengguna secara real-time sehingga memberikan pandangan langsung tentang intensitas latihan dan membantu mereka dalam mempertahankan zona target untuk kebugaran atau pembakaran lemak. Selain itu, smartwatch dilengkapi dengan sensor gerak yang dapat mengukur jumlah langkah, jarak tempuh, dan jumlah kalori yang terbakar selama aktivitas fisik. Ini memberikan gambaran lengkap tentang sejauh mana pengguna telah bergerak dan seberapa efektif olahraga mereka. Penggunaan GPS pada smartwatch jugamemungkinkan pemantauan rute dan lintasan selama kegiatan luar ruangan seperti lari atau bersepeda. Dengan menggunakan smartwatch secara aktif selama aktivitas olahraga, pengguna dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang kesehatan dan kebugaran mereka, serta dapat merencanakan dan melacak kemajuan menuju tujuan kebugaran mereka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penting untuk selalu ingat bahwa teknologi hanya alat dan harus menggunakan teknologi dengan bijak sesuai dengan kebutuhan kita agar tidak membiarkan teknologi mengendalikan kehidupan kita. Selain itu, perlu mempertimbangkan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kegiatan fisik yang dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental kita. Berdasarkan hasil survey dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang cukup sering memanfaatkan penggunaan teknologi terutama smart watch saat aktivitas fisik (olahraga). Dapat disimpulkan bahwa teknologi tidak selamanya memberi efek buruk namun dalam survey ini mayoritas mahasiswa memperoleh wawasan yang lebih baik tentang kesehatan dan kebugaran mereka dengan aplikasi teknologi.

### **Saran**

Memanfaatkan fitur atau aplikasi untuk pemantauan kebugaran dan atur tujuan harus realistis. Smartwatch dapat membantu seseorang mengukur kemajuan kesehatan dan kebugarna, tetapi yang terpenting motivasi instristik perlu untuk tetap aktif dan terus meningkatkan kinerja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Faozi, F., & Rahmawati, D. (2019). Pengaruh Penggunaan aplikasi Nike Training Club terhadap Peningkatan Vo2Max pada pemain Ekstrakurikuler futsal putri Man 1 Kabupaten Sukabumi. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 181-187.
- Maksum, a. (2012). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa : University Press.
- Mora-Gonzalez, J., Perez-Lopez, I. J., & Delgado-Fernandez, M. (2020). The "Sin TIME" Gamification Project : Using a Mobile App to Improve Cardiorespiratory Fitness Levels of Collage Students. *Games for Health Journal*, 9(1), 37-44.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 27-41.

- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. (2022). Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19.
- Samson, A., & Solmon, M. (2011). Examining the sources of self-efficacy for physical activity within the sport and exercise domains. *International review of sport and Exercise Psychology*, 4(1), 70-89.
- Siregar, E. S., & Tarigan, F. N. (2022). Pengaruh Faktor Fasilitas Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sdn 060880. *JURNAL EDUSCIENCE*, 9(3), 625-634.
- Tarigan, F. N., Nasution, A. F., Parinduri, R. Y., Hasibuan, S. A., & Ismayani, I. Socialization of Integrative Thematic Model: Sports Education in Learning English Vocabulary. *Journal of Community Research and Service*, 7(2), 403-407.