

Hubungan Aktivitas Olahraga dan Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Keseharian Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan

Rizal Afif Pudin^{1*}, Endang Sepdanius², Nugroho Susanto³, liza⁴

¹ Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: rizalafif138@gmail.com.

Received: 29 Juli 2023 artikel dikirim; 5 Agustus 2023 Revised: 17 Agustus 2023 artikel revisi; Accepted: 30 Agustus 2023 artikel diterima

Abstrak: Aktivitas olahraga merupakan salah satu komponen yang penting bagi setiap tubuh manusia di seluruh dunia ini. begitu pula dengan penggunaan *smartphone* hampir seluruh manusia terutama mahasiswa pasti memilikinya. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti kebanyakan perilaku keseharian mahasiswa lebih sering mengakses *smartphonenya* dari pada beraktivitas olahraga. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui adakah hubungan aktivitas olahraga dan penggunaan *smartphone* terhadap perilaku keseharian mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode korelasi. Teknik pengumpulan data yang di gunakan yaitu dengan membagikan kuesioner kepada subjek penelitian, subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan jumlah responden 100 mahasiswa prodi ilmu keolahragaan universitas negeri padang dengan cluster random sampling. Variabel bebas yang diteliti adalah aktivitas olahraga dan penggunaan *smartphone* sedangkan untuk variabel terikat adalah perilaku keseharian mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji validitas, uji realibitas, uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis untuk uji analisis menggunakan analisis korelasi pearson dengan bantuan program SPSS 20. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi person menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas olahraga terhadap perilaku keseharian mahasiswa sebesar 0,570 atau dapat dikatakan tingkat keeratan hubungannya sedang, terdapatnya hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap perilaku keseharian mahasiswa sebesar 0,693 atau dapat dikatakan tingkat keeratan hubungannya kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan aktivitas olahraga dan penggunaan *smartphone* terhadap perilaku keseharian mahasiswa Prodi Ilmu Kelahragaan.

Kata Kunci: Aktivitas Olahraga, Penggunaan Smartphone, Perilaku Keseharian Mahasiswa

The relationship between sports activities and smartphone use on the daily behavior of physical science study program students

Abstract: Sports activities are one of the important components for every human body around the world. Similarly, with the use of smartphones, almost all humans, especially students, must have them. Based on observations made by researchers, most students' daily behavior is more often accessing their smartphones than sports activities. Therefore, researchers know whether there is a relationship between sports activities and smartphone use on the daily behavior of Sports Science Study Program students. This research is a quantitative descriptive research, the method used is the correlation method. The data collection technique used was distributing questionnaires to research subjects, the subjects used in this study were students with a total of 100 respondents of the Sports Science Study Program at Padang State University with random sampling clusters. The independent variables studied were sports activities and smartphone use, while the dependent variable was the daily behavior of students. The data analysis techniques used are validity tests, reality tests, normality tests, linearity tests and hypothesis tests for analysis tests using pearson correlation analysis with the help of the SPSS 20 program. The results of the hypothesis test using person correlation analysis show that there is a relationship between sports activities and students' daily behavior of 0.570 or it can be said that the level of closeness of the relationship is moderate, there is a relationship between the use of smartphones to students' daily behavior of 0.693 or it can be said that the level of closeness of the relationship is strong. So it can be concluded that there is a positive and significant relationship between the relationship between sport activities and the use of smartphone on the daily behavior of student of the Physical Science Study Program.

Keywords : Sports Activities, Smartphone Use, Student Daily Behavior.

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga saat ini semakin berkembang dan sangat maju. Hal ini tentunya tidak terlepas dari kemajuan dan perkembangan IPTEK, terutama dari bidang ilmu keolahragaan melalui bidang penelitian yang digunakan sebagai dasar untuk mendukung tercapainya aktivitas olahraga yang lebih produktif.

aktivitas adalah kegiatan melakukan sesuatu baik yang berhubungan dengan jasmani maupun rohani dalam interaksinya dengan sekitarnya (Azzulfa, 2014:10). Olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan (Khamdani, 2010:1-2).

aktivitas olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahrag (Khairuddin, 2017:1). Aktivitas fisik olahraga adalah aktivitas yang melibatkan organ dan otot jasmani manusia. Aktivitas fisik dapat dikatakan cukup apabila dilakukan selama 30 menit atau 3-5 kali dalam seminggu (Kurniawan 2020:7).

Sedangkan fenomena perkembangan teknologi menyebabkan berubahnya pola hidup manusia dewasa bahkan anak-anak termasuk anak-anak mulai dari Sekolah Dasar yang cenderung menjadi lebih pasif. Mereka bisa menghabiskan banyak waktu di depan televisi dan memainkan gadgetnya dengan kurun waktu yang berjam- jam bahkan seharian. Saat ini hampir semua manusia yang ada di dunia ini mempunyai smartphone.

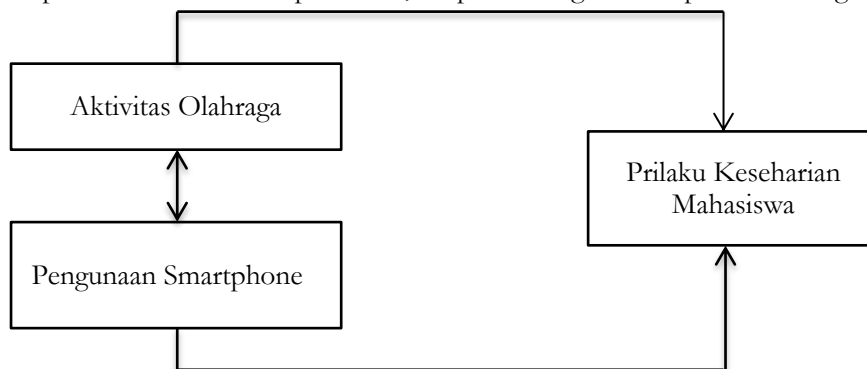
Menurut (Brusco, 2010) smartphone adalah mobile phone yang memiliki fungsi komputersisasi, pengiriman pesan, akses internet dan memiliki berbagai aplikasi sebagai sarana pencarian informasi seperti kesehatan, olahraga, uang, dan berbagai macam topik. Setiap smartphone memiliki sistem operasi yang berbeda-beda. Smartphone adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan penggunaan dan fungsi yang menyerupai computer (Daeng, 2017:5).

Dampak positif dari smartphone adalah berkembangnya imajinasi, melatih kecerdasan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Sedangkan dampak negatif dari smartphone adalah penurunan konsentrasi, malas menulis & membaca, kecanduan dan mempengaruhi perilaku seseorang (Handrianto, 2013).

Berdasarkan observasi dan interview terhadap 15 mahasiswa yang dilakukan peneliti di Universitas Negeri Padang kepada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan, 10 dari 15 mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu mereka menggunakan smartphone daripada untuk beraktivitas olahraga dalam kegiatan sehari- hari yang mereka jalani. Kebanyakan mahasiswa lebih cenderung menggunakan smartphone mereka setelah pulang dari perkuliahan yaitu di kos/kamar ketika waktu luang dan biasanya mereka akan mengakses media sosial seperti Instagram, Facebook, Youtube, Tik-tok, Watsapp dan lain sebagainya. Dan itu bisa berlangsung berjam- jam bahkan sampai larut malam tanpa adanya aktivitas yang berarti diluar ruangan.

Hal tersebut akan berdampak negatif kepada mahasiswa yang tidak menggunakan smartphonenya dengan tepat. Di sisi kesehatan, kurangnya aktivitas olahraga mahasiswa akibat dampak negatif dari penggunaan smartphone juga beresiko terhadap kejadian obesitas, rentan terjangkit penyakit dan penurunan konsentrasi pengunanya yang tentunya juga berpengaruh pada keberhasilan proses belajar mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukanlah penelitian mengenai Hubungan aktivitas olahraga dan penggunaan smartphone terhadap perilaku keseharian mahasiswa prodi ilmu keolahragaan.

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka dapat disusun kerangka konsep sebagai pedoman dalam mempermudah melakukan penelitian, adapun kerangka konsep dibuat sebagai berikut:



METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan nilai satu variabel atau lebih tanpa perbandingan atau hubungan dengan variabel lain (Sugiono, 2015). Pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang menggunakan angka, dimulai dari pengumpulan data, penafsiran data serta penampilan dari hasilnya. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni dan juli 2023 di Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dalam penelitian ini menggunakan sampel random sampling, yaitu pengambilan sampling dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi tersebut (Riduwan, 2010). Untuk populasi targetnya pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa prodi ilmu keolahragaan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menyebarkan kuesioner melalui google form. Teknik analisis data dilakukan dengan uji validitas, uji reabilitas, uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis dengan bantuan program SPSS 20 yang menggunakan uji korelasi pearson product moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan data responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 1. Umur responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Pria	74	74.0
2	Wanita	26	26.0
Jumlah		100	100,0%

Berdasarkan dari tabel diatas adalah hasil uji frekuensi data responden menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini didominasi oleh responden dengan jenis kelamin Pria yaitu sebanyak 74 mahasiswa. dan karakteristik responden berjenis kelamin Wanita yaitu sebanyak 26 mahasiswa prodi ilmu keolahragaan, dari total keseluruhan responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan data responden berdasarkan umur sebagai berikut:

Tabel 2. Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase
1	19 - 21	19	19.0
2	22 - 24	81	81.0
Jumlah		100	100,0%

Berdasarkan tabel diatas adalah hasil uji frekuensi menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Usia responden yaitu, dengan usia 19–21 tahun memiliki frekuensi sebanyak 19 mahasiswa, dengan usia 22–24 tahun memiliki frekuensi sebanyak 81 mahasiswa, Dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian didominasi oleh responden berusia 22 - 24 tahun yaitu sebanyak 81 responden atau mahasiswa

1. Uji Validitas Sosial, Material, Prestasi

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalid-an atau kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari para responden. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau tidaknya suatu kuesioner (Ghozali, 2009). Kuesioner dikatakan berkualitas jika sudah terbukti validitas dan realibilitasnya.

Kriteria yang digunakan untuk uji validitas butir pernyataan adalah mempunyai koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Artinya dikatakan valid jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, sebaliknya jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ dinyatakan tidak valid. Kriteria pengujian validitas adalah setiap item valid apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ (r_{tabel} diperoleh dari nilai kritis $r_{product\ moment}$).

Hal ini dilakukan untuk meminimalkan hasil kevaliditasan data dari responden yang telah dilakukan pada masing-masing variabel independen yaitu Aktivitas Olahraga (X1) dan Penggunaan Smartphone (X2) serta variabel dependen yaitu Perilaku Mahasiswa (Y). Hasil uji validitas data tersebut telah dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan program SPSS seri 20.

Hasil uji validitas aktivitas olahraga, penggunaan smartphone dan perilaku keseharian mahasiswa yang terdiri dari 15 pernyataan setiap variabelnya yang telah diisi oleh 100 responden terdapat 3 pernyataan yang tidak sah/valid dikarenakan $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ yaitu di bawah 0,195. Sedangkan untuk 42 pernyataan yang lainnya dinyatakan sah/valid karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ yaitu di atas 0,195.

2. Uji reliabilitas Sosial, Material, Prestasi

Konsistensi dalam instrumen penelitian diperlukan karena reliabilitas instrumen penelitian menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan sah untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Uji reliabilitas dilakukan jika kuesioner dinyatakan valid. Uji reliabilitas merupakan kombinasi variabel kuesioner. Menurut (Sujerweni, 2014), suatu penelitian dikatakan reliabel jika nilai alpha Cronbach > 0,6. Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan, diperoleh nilai reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 3. uji reliabilitas

No.	variabel	Nilai Koefisien alpha	Keterangan
1.	Aktivitas Olahraga	0,649	Reliabel
2.	Penggunaan Smartphone	0,724	Reliabe
3.	Perilaku Keseharian Mahasiswa	0,638	Reliabe

Berdasarkan dari data pada tabel diatas adalah hasil uji reliabilitas pada masing-masing variabel, karena nilai Cronbach's Alpha pada variabel Aktivitas Olahraga (X1) sebesar 0,765, variabel Penggunaan Smartphone (X2) sebesar 0,880, dan Perilaku keseharian Mahasiswa (Y) sebesar 0,826. Lebih besar dari 0,600 maka dapat disimpulkan bahwa butir – butir pernyataan variabel X1, variabel X2 dan variabel Y dinyatakan reliable.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2017). Uji normalitas ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui nilai residual yang dihasilkan dari regresi terdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2014). memiliki distribusi normal atau tidak normal, dengan cara melihat nilai signifikansinya. Jika nilai signifikansi variabel penelitian > 0,05 maka distribusi normal, dan sebaliknya jika signifikansi variabel penelitian < 0,05 maka tidak berdistribusi normal. Uji normalitas penelitian ini dilakukan dengan rumus Kolmogorov Smirnov dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		5,38115067
Most Extreme Differences	Absolute		,059
	Positive		,056
	Negative		-,059
Test Statistic			,059
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		,519
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,506
		Upper Bound	,532

Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi variabel penelitian $\geq 0,05$, maka berdistribusi normal, dan sebaliknya jika signifikansi variabel penelitian $\leq 0,05$, maka tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diatas diperoleh signifikansi $> \alpha$ ($0,532 \geq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data yang akan digunakan berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas hubungan. (Gunawan, 2016) menyatakan bahwa uji linearitas hubungan merupakan syarat untuk semua uji hipotesis hubungan yang bertujuan untuk melihat apakah hubungan dua variabel membentuk garis lurus linear. Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan dengan variabel terikat (Himawanto, 2017). Uji linearitas pada program (SPSS) version 20 for windows digunakan tes untuk linearitas dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear apabila nilai signifikansi pada linearity $< 0,05$ (Widhiarso, 2010). Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan tabel ANOVA variabel X dan Y dari nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi tabel ANOVA $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hubungan bersifat linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel di bawah ini:

a. Variabel X1 terhadap Y (Aktivitas Olahraga dengan Perilaku Keseharian Mahasiswa)

Tabel 5. Uji linearitas X1 terhadap Y

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Mahasiswa * Aktivitas Olahraga	Between Groups	(Combined)	3381,848	26	130,071	3,280	<,001
		Linearity	2039,579	1	2039,579	51,432	<,001
		Deviation from Linearity	1342,269	25	53,691	1,354	,160
	Within Groups	2894,902	73	39,656			
Total			6276,750	99			

Berdasarkan uji linearitas di atas, diperoleh nilai signifikansi pada Deviation for Linearity yaitu α ($0,160 \geq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variable aktivitas olahraga dan perilaku mahasiswa atau uji linearity sudah terpenuhi.

b. Variabel X2 terhadap Y (Pengunaan Smartphone dengan Perilaku Keseharian Mahasiswa).

Tabel 6. Uji Linearitas X2 terhadap Y

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Mahasiswa * Penggunaan Smartphone	Between Groups	(Combined)	4474,072	31	144,325	5,444	<,001
		Linearity	3012,830	1	3012,830	113,649	<,001
		Deviation from Linearity	1461,242	30	48,708	1,837	,020
Within Groups			1802,678	68	26,510		
Total			6276,750	99			

Berdasarkan uji linearitas di atas, diperoleh nilai sig linearity α ($0,01 \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan atau antara variable penggunaan smartphone dan perilaku keseharian mahasiswa atau uji linearity sudah terpenuhi.

5. Uji Hipotesis Penelitian

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas menyatakan bahwa data angket berdistribusi normal dan linier, yang artinya penelitian bisa dilanjutkan.

Selanjutnya peneliti akan menganalisis data menggunakan rumus koefisien korelasi person product moment dengan hipotesis sebagai berikut:

a. Hipotesis Pertama

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga (X1) terhadap penggunaan smartphone (X2). Penelitian ini dianalisis menggunakan korelasi pearson yang dibantu dengan program SPSS 20. Setelah peneliti menganalisis, maka memperoleh hasil sebagai berikut:

Ha : Adanya hubungan antara aktivitas olahraga terhadap penggunaan smartphone.

Ho : Tidak adanya hubungan antara aktivitas olahraga terhadap penggunaan smartphone.

		Aktivitas Olahraga	Penggunaan Smartphone
Aktivitas Olahraga	Pearson Correlation	1	.511**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	100	100
Penggunaan Smartphone	Pearson Correlation	.511**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas olahraga (X1) terhadap variabel penggunaan smartphone (X2). Karena nilai sig. (2-tailed) yaitu $0,001 \leq 0,05$ sedangkan untuk nilai derajat hubungan koefisien korelasi yaitu 0,511 dinyatakan tingkat keeratan hubungan antara variabel aktivitas olahraga (X1) penggunaan smartphone (X2). sedang. Maka dapat di simpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel X1 dan variabel X2 sehinga Ha diterima dan Ho ditolak.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Harfika, 2019) yang berjudul Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. Hasil analisa statistik bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan penggunaan smartphone dengan nilai $p = 0.044$. Implikasi penelitian yaitu mengurangi penggunaan smartphone pada remaja agar aktivitas fisik dapat lebih ditingkatkan.

b. Hipotesis Kedua

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga (X1) terhadap perilaku keseharian mahasiswa (Y). Penelitian ini dianalisis menggunakan korelasi pearson yang dibantu dengan program SPSS 20. Setelah peneliti menganalisis, maka memperoleh hasil sebagai berikut:

Ha : Adanya hubungan antara aktivitas olahraga terhadap perilaku keseharian mahasiswa prodi ilmu keolahragaan.

Ho : Tidak adanya hubungan antara aktivitas olahraga terhadap perilaku keseharian mahasiswa prodi ilmu keolahragaan.

Tabel 8. Uji hipotes pertama

		Aktivitas Olahraga	Perilaku Keseharian Mahasiswa
Aktivitas Olahraga	Pearson Correlation	1	,570**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	100	100
Perilaku keseharian Mahasiswa	Pearson Correlation	,570**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas olahraga (X1) terhadap variabel Perilaku keseharian mahasiswa (Y) prodi ilmu keolahragaan. Karena nilai sig. (2-tailed) yaitu $0,001 \leq 0,05$ sedangkan untuk nilai derajat hubungan koefisien korelasi yaitu 0,570.

dinyatakan tingkat keeratan hubungan antara variabel aktivitas olahraga (X1) terhadap variabel perilaku keseharian mahasiswa (Y) adalah sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel X1 terhadap variabel Y sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

Aktivitas olahraga adalah serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Prativi, 2013:33). Aktivitas fisik olahraga adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi sehingga menyebabkan pembakaran energi (Wuri, 2019:11).

Manfaat dari aktivitas olahraga adalah dapat meningkatkan fungsi organ vital seperti jantung dan paru – paru, membantu pola tidur yang lebih baik, menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, darah tinggi, diabetes, menjaga otot sendi tetap sehat dan meningkatkan mood suasana hati (Nurmalina, 2011). Berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial (Jane Ruseki, 2014:396).

Faktor-faktor aktivitas olahraga yang menentukan perilaku keseharian mahasiswa di antaranya ialah umur, jenis kelamin, etnis dan tren terbaru, diantara faktor tersebut yang paling mempengaruhi perilaku seseorang yaitu tren terbaru karena Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia (Bouchard 2012).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Cendra, 2019). Yang berjudul hubungan intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam olahraga sebesar 0,966. Artinya terdapat hubungan sangat kuat antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga. Dimana hubungan antara variabel bersifat signifikan, hal ini diketahui dari angka tingkat signifikan (sig) sebesar 0,000 dengan korelasi signifikan 0,01 (2-tailed).

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga terhadap perilaku keseharian mahasiswa prodi ilmu keolahragaan. Atau dapat di katakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas olahraga (X1) terhadap perilaku keseharian mahasiswa (Y) dengan nilai sig. (2-tailed) yaitu $0,001 \leq 0,05$ namun kekuatan hubungan tersebut di katakan sedang karena memiliki koefisien korelasi sebesar 0,570.

c. Hipotesis ketiga

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga (X2) terhadap perilaku keseharian mahasiswa (Y). Penelitian ini dianalisis menggunakan korelasi pearson yang dibantu dengan program SPSS 20. Setelah peneliti menganalisis, maka memperoleh hasil sebagai berikut:

H_a : Adanya hubungan antara penggunaan smartphone terhadap perilaku keseharian mahasiswa prodi ilmu keolahragaan.

H_o : Tidak adanya hubungan antara aktivitas olahraga terhadap perilaku keseharian mahasiswa prodi ilmu keolahragaan.

Tabel 9. Uji hipotesis ketiga

		Penggunaan Smartphone	Perilaku Keseharian Mahasiswa
Penggunaan Smartphone	Pearson Correlation	1	,693**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	100	100
Perilaku Mahasiswa	Pearson Correlation	,693**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	100	100

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel penggunaan smartphone (X2) dengan variabel Perilaku keseharian mahasiswa (Y) prodi ilmu keolahragaan.

Karena nilai sig. (2-tailed) penggunaan *smartphone* yaitu $0,001 \leq 0,05$ sedangkan untuk nilai derajat hubungan koefisien korelasi yaitu 0,693 dinyatakan tingkat keeratan hubungan antara variabel penggunaan *smartphone* (X2) terhadap variabel perilaku keseharian mahasiswa (Y) adalah kuat. Maka dapat di simpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel X2 dan variabel Y sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Smartphone adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan penggunaan dan fungsi yang menyerupai komputer (Daeng,2017:5). *Smartphone* merupakan sebuah alat komunikasi yang memiliki kemampuan untuk berfungsi selayaknya komputer yang memiliki layar sentuh dan terintegrasi dengan internet serta memiliki fitur-fitur pendukung dalam beraktivitas yang dapat digunakan kapanpun(Kuncoro, 2018:31).

Smartphone berfungsi untuk melakukan dan menerima panggilan telepon, ponsel umumnya juga mempunyai fungsi pengiriman dan penerimaan pesan singkat short message service, SMS (Kogoya 2015:6). Sedangkan (Dedi, 2016) menyebutkan fungsi *smartphone* sebagai berikut (1) Komunikasi Antar Manusia (2) Mencari Informasi / Ilmu (3) Hiburan (4) penyimpanan data (5) penunjuk arah.

Smartphone memiliki banyak manfaat apabila digunakan dengan cara yang benar dan semestinya. Namun jika sebaliknya, maka akan terjadi banyak hal yang diakibatkan oleh penyalahgunaan *smartphone* tersebut. Berikut beberapa dampak positif penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari (1) komunikasi menjadi lebih praktis (2) anak yang bergaul dengan dunia gadget cenderung lebih kreatif (3) mudahnya melakukan akses ke luar negeri (4) manusia menjadi lebih pintar berinovasi akibat perkembangan gadget yang menuntut mereka untuk hidup lebih baik. (Pertama, 2015). Sedangkan untuk dampak negatifnya (1) menjadi pribadi yang tertutup (2) kesehatan terganggu (3) gangguan tidur (4) suka menyendiri (5) ancaman cyberbullying. (Derry iswidharmanjaya, 2014: 16)

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alfi Lutfi Amanah,2020) berjudul Hubungan Penggunaan *Smartphone* berlebih Terhadap Perilaku Sosial Remaja di Desa Kekiling Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan. Berdasarkan dari hasil penelitian, bahwa terdapat hubungan penggunaan *smartphone* berlebih terhadap perilaku sosial remaja di desa kekiling. Hal ini diperkuat dengan data hasil uji korelasi spearman rank menyatakan bahwa hasil signifikansi $0,001 < 0,05$ serta diperkuat dengan hasil korelasi yaitu 0,567 yang berarti bahwa tingkat keeratan hubungan antara penggunaan *smartphone* berlebih terhadap perilaku sosial remaja di Desa Kekiling adalah kuat. Berdasarkan penelitian (Hanatry, 2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang kuat yaitu sebesar 0,964; antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku mahasiswa FISIP Universitas Sriwijaya.

Menurut asumsi peneliti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* (X2) terhadap perilaku keseharian mahasiswa (Y) prodi ilmu keolahragaan. Atau dapat di katakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap perilaku keseharian mahasiswa dengan nilai sig. (2-tailed) penggunaan *smartphone* yaitu $0,001 \leq 0,05$ dengan tingkat keeratan hubungan di nyatakan kuat karena memiliki koefisien korelasi sebesar 0,693

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa hubungan aktivitas olahraga dan penggunaan *smartphone* terhadap perilaku keseharian mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan di ketahui sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga terhadap perilaku keseharian mahasiswa prodi ilmu keolahragaan. Atau dapat di katakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas olahraga terhadap perilaku keseharian mahasiswa dengan nilai sig. (2-tailed) yaitu $0,001 \leq 0,05$ namun kekuat hubungan tersebut di katakan sedang karena memiliki koefisien korelasi sebesar 0,570.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* (X2) terhadap perilaku keseharian mahasiswa(Y) prodi ilmu keolahragaan. Atau dapat di katakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap perilaku keseharian mahasiswa dengan nilai sig. (2-tailed) penggunaan *smartphone* yaitu $0,001 \leq 0,05$ dengan tingkat keerratan hubungan di nyatakan kuat karena memiliki koefisien korelasi sebesar 0,693

DAFTAR PUSTAKA

- ALFI, L. (2020). *Hubungan Penggunaan Smartphone Bberlebih Terhadap Interaksi Sosial Remaja Di Desa Kekiling Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan* (Doctoral dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Azzulfa, F. M. (2014). Pengaruh aktivitas menghafal Al Qur'an terhadap prestasi belajar santri Bil Ghaib di IAIN Walisongo tahun akademik 2012/2013 (Studi analisis di Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Tugurejo Tugu Semarang).
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W., (2012). Physical Activity and Health (Vol. II). Illinois: Human Kinetics, Inc. pp: 248-250.
- Brusco, J.M. (2010). Using Smartphone Application in Perioperative Practice. *AORN Journal* Vol.92 No. 5. Hlm. 503- 508
- Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 13-17
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan *smartphone* dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Dedi priawan.2016. Pengaruh Penggunaan Smartphone Bagi Kalangan Pelajar [online], (<http://dedipriawan.blogspot.co.id/2016/05/makalah-pengaruh-penggunaan-smartphone>).
- Derry, Iswhidarmanjaya. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia.
- Ghozali, Imam. 2009. *"Aplikasi Analisis Multivariate dengan program SPSS"*. Semarang: UNDIP.
- Gunawan. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan. Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hanatry, A., Nomaini, F., & Susanto, T. A. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Individualis Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya. *Jurnal Media Sosiologi (JMS)*, 21(1), 11-28.
- Hanatry, A., Nomaini, F., & Susanto, T. A. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Individualis Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya. *Jurnal Media Sosiologi (JMS)*, 21(1), 11-28.
- Handrianto, P. (2013). Dampak Smartphone. Diakses tanggal 21 Mei 2019, dari <http://sainsjournal-fst11.web.unair.ac.id/profil.html>
- 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.
- 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.
- Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.

- Jane, E. Ruseski., Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breuer. (2014). Sport participation and subjective well being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*. Human Kinetics, Inc. pp.396-403.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Khamdani, A. (2010). Olahraga Tradisional Indonesia. *Klaten: PT. Mancanan Jaya Cemerlang*.
- Kogoya, D. (2015). Dampak Penggunaan Handphone Pada Masyarakat Studi Pada Masyarakat Desa Piungun Kecamatan Gamelia Kabupaten Lanny Jaya Papua. *Acta Diurna Komunikasi*, 4(4).
- Kuncoro, P. W., & Ratnamiasih, I. (2018). *Analisis Dampak Penggunaan Smartphone Pada Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Pasundan Di Bandung* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Unpas Bandung) hal:31-34
- Kurniawan, Dwi Agus (2020) Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta, hal:7-20.
- Nurmalina, R. 2011. Pencegahan dan Managemen Obesitas, Panduan Untuk Keluarga, Elex Media Komputindo. Bandung.
- Pertama, Y. A. (2015). Dampak Positif dan Negatif dalam Menggunakan Gadget. *Diakses dari www.jendelaberita.com/2015/dampa-k-positif-dan-negatif-dalammenggunakan-gadget/pada*, 9.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Priyatno, Dwi. 2014. Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS. Yogyakarta: Mediakom.
- Riduwan. 2010. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28, 1-
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- sujarweni, V. Wiratna. 2014. Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami, Yogyakarta : Pustaka Baru Press,
- Widhiarso, Wahyu. (2010). Catatan Pada Uji Linearitas Hubungan. Fakultas Psikologi UGM.
- Wuri, M., Irianton, A., & Agus, W. (2019). *Edukasi Gizi Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Mahasiswa Obesitas Di Poltekkes Kemenkes* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).