

Pengenalan Literasi Fisik Sebagai Pendidikan Jasmani dan Menjawab Gangguan *Gadged* Siswa SMP 1 Muhammadiyah Jember

Bahtiar Hari Hardovi¹, Agus Milu Susetyo^{2*}, Moh. Fathoni Aabid³,
Adetya Pratika Aprilia⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Jember
Email: agusmilus@unmuhjember.ac.id^{2*}

Abstrak

Kecanduan gadget pada siswa merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental serta prestasi akademik mereka. Penggunaan gadget yang berlebihan mengganggu fokus belajar dan keterampilan sosial siswa, serta meningkatkan risiko keamanan online. Karenanya, adalah esensial bagi siswa untuk menyadari risiko kecanduan menggunakan gadget dan mengutamakan keseimbangan antara penggunaan teknologi dengan kegiatan di kehidupan nyata. Pendekatan yang bijaksana dari sekolah dan orang tua dalam memberikan pemahaman dan dukungan akan menjadi kunci untuk menjamin penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab. Studi ini mengevaluasi efek kecanduan gadget pada siswa SMP 1 Muhammadiyah Jember, dengan fokus pada literasi fisik sebagai solusi. Dengan kegiatan pengabdian, penyuluhan, dan pelatihan, guru diidentifikasi sebagai kunci untuk memahami dan mengimplementasikan literasi fisik. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Desember-Januari (2023-2024). Lokasinya di Aula SMP Muhammadiyah 1 Jember. Peserta yang ikut adalah seluruh warga (kepala sekolah, guru, tendik) sekolah tersebut. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan guru dalam menerapkan literasi fisik, dengan dampak positif pada siswa. Kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah membuktikan keberhasilan dalam mengatasi masalah kecanduan gadget. Penting untuk diingat bahwa memperkenalkan literasi fisik harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, karena perubahan kebiasaan membutuhkan waktu dan upaya yang besar. Sekolah juga disarankan untuk mengintegrasikan literasi fisik ke dalam kurikulum yang ada, sehingga manfaatnya dapat segera dirasakan oleh semua pihak. Kesimpulannya, penanaman literasi fisik secara berkelanjutan diperlukan dengan dukungan sekolah dan pendidik untuk mengatasi dampak negatif kecanduan gadget pada siswa.

Keywords: *Kecanduan gadget, Kesehatan, Literasi fisik, Pendidikan, Siswa*

PENDAHULUAN

Kecanduan bermain *gadget* pada siswa memiliki potensi untuk menimbulkan dampak negatif yang serius. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar *gadget* dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik seperti gangguan penglihatan, masalah postur tubuh, dan gangguan tidur (Abbasi et al., 2021). Selain itu, aspek kesehatan mental juga terancam, dengan kemungkinan timbulnya kecemasan, depresi, dan stres akibat isolasi sosial yang berujung pada kurangnya interaksi di dunia nyata. Dampaknya tidak hanya terbatas pada kesehatan, tetapi juga pada prestasi akademik siswa (Rini & Huriah, 2020).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu fokus dan konsentrasi belajar siswa di sekolah, berpotensi menurunkan kinerja belajar serta kemampuan menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Pratiwi & Malwa, 2021). Selain itu, ketergantungan pada *gadget* juga menjadi risiko serius, dengan siswa sulit mengontrol waktu dan frekuensi penggunaan

perangkat siswa. Hal ini dapat mengganggu pengembangan keterampilan kognitif dan sosial yang penting dalam pertumbuhan siswa (Fatmawati et al., 2024). Terlebih lagi, risiko keamanan dan privasi online juga perlu diperhatikan, dengan adanya potensi terhadap penipuan, pelecehan, dan kebocoran data pribadi (Layli Mumbaasithoh et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memahami bahaya kecanduan bermain *gadget* dan untuk memprioritaskan keseimbangan antara penggunaan teknologi dengan aktivitas di dunia nyata. Pendekatan yang bijaksana dari sekolah dan orang tua dalam memberikan pemahaman serta dukungan akan menjadi kunci untuk memastikan penggunaan *gadget* yang sehat dan bertanggung jawab.

Dampak buruk kecanduan *gadget* pada siswa, seperti gangguan kesehatan fisik, dapat diatasi dengan mendorong literasi fisik. Literasi fisik adalah pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan praktik-praktik yang mendukungnya (Arindi et al., 2023). Dengan memperkuat literasi fisik siswa, dapat mengurangi risiko dampak negatif kecanduan *gadget* sambil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan fisik. Melalui pendekatan literasi fisik, sekolah dan orang tua dapat bekerja sama untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mengelola penggunaan *gadget* dengan bijaksana (Rosiana et al., 2023). Dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kebiasaan yang sehat dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi, sambil menjaga keseimbangan yang tepat antara aktivitas *online* dan *offline*.

SMP 1 Muhammadiyah Jember merupakan mitra yang berlokasi di Kabupaten Jember Jawa Timur. Sekolah ini menjadi mitra pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang beralamatkan di Jl. Belimbing, Krajan, Jemberlor, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68118. Pemilihan sekolah ini menjadi mitra pengabdian karena beberapa siswa di sekolah ini mengalami keadaan darurat kecanduan penggunaan *gadget* yang mengganggu prestasi belajarnya. Jika keadaan ini dibiarkan maka akan menjalar pada siswa yang lain. Selain itu, berdasarkan observasi dan wawancara sebelum kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana menemukan fakta bahwa guru di sekolah tersebut juga membutuhkan peningkatan kompetensi dalam menerapkan literasi fisik kepada siswa. Hasil wawancara kepada kepala sekolah juga menyatakan bahwa belum ada kegiatan dengan tema literasi fisik di sekolah ini. Oleh karena itu, jelas bahwa kegiatan pengabdian ini sangat membantu masyarakat (guru dan siswa) di sekolah ini.

METODE KEGIATAN

Metode pengabdian berupa dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan selama beberapa waktu kepada pihak mitra. Adapun waktu pelaksanaannya adalah di bulan Desember-Januari 2023-2024. Tempat acara ini dilaksanakan di aula serba guna yang ada di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Adapun pelaksanaan ini dilakukan dengan dengan beberapa tahap yaitu (1) koordinasi, tahap ini dilakukan dengan cara membuat janji lalu wawancara kepada kepala sekolah dan beberapa guru di sekolah tersebut. Selain itu, langkah awal ini dilakukan dengan melakukan observasi awal untuk melihat keadaan yang ada di lapangan. (2) Persiapan, tahap ini dilakukan dengan setiap anggota tim pelaksana menyiapkan materi, surat perjanjian, surat kontrak, pencarian dana, peralatan, dokumen, berkas dan segala hal untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. (3) Pelaksanaan, pada tahap ini tim melaksanakan penyuluhan dan pelatihan kepada guru yang ada di lokasi pengabdian. Materi dan bahan presentasi dijabarkan oleh ketua pelaksana dan dibantu dengan anggota yang lain. (4) Refleksi, tahap ini dilakukan untuk melihat hasil pemahaman dan keterampilan guru atau peserta setelah kegiatan pemaparan selesai. Tahap ini dikemas dengan tanya jawab dan diskusi serta penguatan. (5) Pelaporan, pada tahap ini wajib dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada pihak pemberi dana pengabdian. Tim pelaksana melakukan pelaporan berdasarkan tatacara dan ketentuan yang diberikan oleh LPPM Unnmuh Jember. Selain itu, pelaporan sebagai pemenuhan dari kontrak kerja yang sudah ditandatangani dan luaran yang diwajibkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemitraan dan kerja sama antara LPPM Unmuh Jember dan pihak SMP Muhammadiyah 1 Jember berhasil dijalankan dengan baik dan sesuai rencana. Kegiatan ini tentunya memberikan manfaat antara lain. (a) Pihak guru di lokasi kegiatan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang literasi fisik. (b) Dosen atau tim pelaksana dapat melakukan pengabdian sebagai bagian dari tugas Tridharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, bagi mahasiswa yang terlibat bisa menjadi bekal dan memperoleh pengalaman di luar jam perkuliahan. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian berupa penyuluhan dan pelatihan literasi fisik ini.

Tahap pertama, berupa pemberian materi yang disajikan oleh narasumber yaitu, Bahtiar Hari Hardovi dan Agus Milu Susetyo dengan menggunakan media *PPT*. Pada tahap ini dibantu oleh 2 mahasiswa (Moh. Fathoni Aabid dan Adetya Pratika Aprilia). Tahap ini dilakukan selama kurang lebih 1,5 jam yang dimulai pukul 08:00WIB hingga pukul 09:30 WIB di aula serba guna di sekolah tersebut.



Gambar 1. Kegiatan awal pengabdian

Di awal kegiatan dimulai dengan sambutan dari kepala sekolah. Dalam sambutannya berisi pengantar dan perkembangan literasi secara umum serta fungsi dari kegiatan yang dilakukan. Selain itu, di awal kegiatan diisi oleh menyanyikan bersama lagu Indonesia Raya dan Sang Surya dengan panduan dari mahasiswa.



Gambar 2. Kegiatan pemberian materi pengabdian

Langkah selanjutnya adalah memberikan materi literasi fisik. Literasi fisik mencakup sejumlah konsep materi yang penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif. Konsep-konsep yang diberikan meliputi pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran untuk kesehatan, pengetahuan tentang nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas fisik dan kesejahteraan, serta pengembangan keterampilan motorik dasar seperti berjalan, berlari, dan melompat. Selain itu, literasi fisik juga mencakup manajemen stres melalui aktivitas fisik, pemahaman tentang pencegahan cedera olahraga, dan pentingnya menjaga pola hidup sehat yang seimbang. Pemahaman tentang struktur dan fungsi tubuh manusia juga merupakan bagian dari literasi fisik, bersama dengan pengetahuan tentang berbagai jenis olahraga dan permainan yang dapat meningkatkan kebugaran fisik serta keterampilan atletik (Friskawati et al., 2023). Dengan memahami konsep-konsep ini, peserta kegiatan dapat mengambil langkah-langkah yang lebih baik untuk memelihara kesehatan fisik dan mental mereka, serta menjalani gaya hidup yang lebih aktif dan sehat secara keseluruhan.

Sementara itu, peserta kegiatan menyimak dengan seksama dan sesekali mengajukan pertanyaan. Peserta kegiatan juga terlihat antusias dalam mengikuti acara hingga selesai. Selain

itu, materi yang disajikan merupakan materi atau konsep yang baru dan ini merupakan langkah yang tepat bagi peserta dan masalah kecanduan *gadget* yang didera oleh siswa di sekolah tersebut.



Gambar 3. Antusiasme peserta saat kegiatan belangsung

Tahap kedua adalah refleksi. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat ketercapaian tujuan kegiatan setelah materi diberikan. Tahap ini dikemas dalam bentuk diskusi dan tanya jawab. Selain itu, diakhir acara diberikan penguatan dengan harapan peserta acara yang hadir memahami sepenuhnya materi yang disampaikan dan bisa menerapkan dikelas atau diintegrasikan pada pembelajaran yang berlangsung.

Literasi fisik diketahui memberikan manfaat bagi siswa. Pertama-tama, literasi fisik membantu siswa memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Dengan pemahaman ini, siswa akan lebih cenderung untuk mengadopsi gaya hidup yang aktif dan sehat sejak dini, yang dapat membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, literasi fisik juga membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menangkap, yang merupakan dasar untuk berbagai jenis aktivitas fisik dan olahraga (Friskawati & Stephani, 2021). Dengan memiliki keterampilan motorik yang baik, siswa akan lebih percaya diri dan mampu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik, baik di dalam maupun di luar sekolah. Selain itu, literasi fisik juga membantu siswa memahami pentingnya pola makan sehat dan nutrisi yang tepat untuk mendukung kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan (Pramono, 2017). Dengan demikian, literasi fisik tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu dalam pengembangan holistik siswa sebagai individu yang sehat, aktif, dan berdaya.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan ternyata dibutuhkan sikap keterbukaan antara pihak kampus dan sekolah. Keterbukaan antara sekolah dan perguruan tinggi memiliki manfaat yang signifikan dalam hal kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dengan adanya komunikasi yang terbuka antara kedua lembaga ini, mereka dapat saling berbagi pengetahuan, sumber daya, dan pengalaman yang dapat meningkatkan efektivitas dan dampak positif dari

kegiatan pengabdian tersebut. Sekolah dan perguruan tinggi dapat saling mendukung dalam mengidentifikasi masalah-masalah yang relevan dalam masyarakat, serta merancang dan melaksanakan program-program yang sesuai untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Selain itu, keterbukaan ini juga memungkinkan terciptanya kolaborasi yang lebih luas dengan berbagai pihak, seperti instansi pemerintah, organisasi non-profit, dan komunitas lokal, yang dapat memperluas jangkauan dan dukungan untuk kegiatan pengabdian tersebut. Dengan demikian, keterbukaan antara sekolah dan perguruan tinggi tidak hanya memperkuat hubungan antarlembaga pendidikan, tetapi juga memberikan kontribusi yang nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui kegiatan pengabdian yang berdampak positif.

Kerja sama ini ternyata disambut baik oleh pihak SMP Muhammadiyah 1 Jember. Pihak sekolah memberikan izin dan meminta narasumber akan bisa kembali di agenda kegiatan pengabdian berikutnya. Hal ini tentunya merupakan kesempatan yang baik untuk dosen atau tim untuk melaksanakan tugas Tridharma Perguruan Tinggi. Hal ini tentu saja membutuhkan koordinasi dan observasi lebih lanjut untuk disesuaikan dengan permasalahan dan bidang keilmuan dari tim pelaksana pengabdian Unmuh Jember.



Gambar 4. Foto bersama di akhir kegiatan

KESIMPULAN

Berdasarkan pendekatan kegiatan pengabdian dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan yang terencana, peserta (guru di lokasi pengabdian) dapat memahami pentingnya literasi fisik. Selain itu, peserta kegiatan juga mampu mempraktikkan literasi fisik kepada siswanya, terutama pada siswa yang kecanduan *gadget*. Perlu diingat bahwa penanaman literasi fisik perlu dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Hal ini karena, merubah kebiasaan itu membutuhkan waktu dan perjuangan yang tidak sebentar. Pihak sekolah juga perlu untuk mensinergikan literasi fisik pada kurikulum yang sedang dipakai. Dengan langkah ini, peluang untuk segera merasakan efek dari literasi fisik akan cepat dicapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terselesainya kegiatan ini segenap pelaksanaan kegiatan pengabdian mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak. Ucapan terima kasih tim tujuan kepada kepala sekolah dan warga di sekolah SMP Muhammadiyah 1 Jember yang bersedia menjadi mitra dan mendukung kegiatan ini. Selain itu, kepada LPPM Unmuh Jember yang telah menyetujui dan memberikan bantuan dana kepada tim sehingga kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan rencana yang disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y.-N., & Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 64, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>.
- Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana, F. (2023). Media Sosial Sebagai Wadah Berbagi Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia Dini di Halo Kids Indonesia. *Pustakaloka*, 15(2), 327–343. <https://doi.org/10.21154/pustakaloka.v15i2.7088>.
- Fatmawati, Khalsiah, Maulinda, L., Fides, D. C., & Tamam, M. R. (2024). Strengthening Media Literacy In Overcoming Children's Addiction Gadgets. *Proceedings of Malikussaleh International Conference On Education Social Humanities And Innovation (Miceshi)*, 1.
- Friskawati, G. F., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2023). A Consideration of Physical Literacy for Sports Policy in Indonesia. *Asian Journal of Sport History & Culture*, 2(3), 335–349. <https://doi.org/10.1080/27690148.2023.2265345>.
- Friskawati, G. F., & Stephani, M. R. (2021). Analysis Research Trends of Physical Literacy in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.38298>.
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>.
- Pramono, M. (2017). Literasi Jasmani: Orientasi Tubuh-Subjek. In *Seminar Nasional Literasi Lintas Disiplin*, 283–319.
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1550>.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194.
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964–975. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>.