



Hubungan Penggunaan *Gadget* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMK N 1 Kota Bengkulu

The Relationship Between Gadget Use and Physical Fitness of Grade X Students at SMK N 1 Bengkulu City

Arrendi Afrilliyani¹, Tono Sugihartono³, Yahya Eko Nopiyanto³, Yarmani⁴, Syafrial⁵, M. Aditya Pratama⁶

¹²³Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Kota Bengkulu. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pengamatan awal yang menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih sering menggunakan *gadget* daripada melakukan aktivitas fisik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Data diperoleh melalui angket penggunaan *gadget* dan tes kebugaran jasmani (lari 12 menit Cooper Test) terhadap 36 siswa perempuan kelas X. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, linearitas, dan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kebugaran jasmani siswa ($r = -0,637$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget*, semakin rendah tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar siswa mengurangi waktu penggunaan *gadget* yang berlebihan dan lebih aktif dalam aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Gadget, kebugaran jasmani, korelasi, siswa SMK

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between gadget use and the physical fitness level of tenth-grade students at SMKN 1 Bengkulu City. The research was motivated by initial observations indicating that female students tend to use gadgets more frequently than engaging in physical activity. The study employed a quantitative approach with a correlational method. Data were collected through a gadget usage questionnaire and a 12-minute run test (Cooper Test) involving 36 female students. Data analysis included normality, homogeneity, linearity, and Pearson correlation tests. The results revealed a significant negative correlation between gadget use and students' physical fitness ($r = -0.637$; $p < 0.05$), indicating that higher gadget usage is associated with lower physical fitness. Therefore, it is recommended that students reduce excessive gadget use and increase participation in physical activities to maintain optimal physical fitness.

Keywords: Correlation, gadget use, physical fitness, students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan dan gaya hidup remaja. Salah satu hasil kemajuan teknologi tersebut adalah hadirnya *gadget*, seperti smartphone, tablet, dan laptop, yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari. *Gadget* memiliki banyak manfaat positif, seperti mempermudah proses belajar, mempercepat komunikasi, dan membuka akses terhadap informasi yang luas. Namun di sisi lain, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku dan kesehatan fisik individu, terutama di kalangan remaja.

Dalam konteks pendidikan, siswa sering kali memanfaatkan *gadget* bukan hanya untuk kegiatan belajar, melainkan juga untuk bermain gim, menonton video, dan berselancar di media sosial. Aktivitas ini menyebabkan mereka menghabiskan banyak waktu dalam posisi diam (*sedentary lifestyle*), sehingga mengurangi waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Menurut Kemenkes RI (2021), remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah risiko penyakit tidak menular. Sayangnya, kebiasaan duduk terlalu lama di depan layar menyebabkan banyak siswa mengalami penurunan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan tambahan (Sajoto, 2019). Faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani antara lain aktivitas fisik, pola makan, istirahat, dan gaya hidup. Ketika seseorang lebih banyak menggunakan waktu untuk bermain *gadget* dibandingkan berolahraga, maka fungsi organ tubuh seperti jantung, paru-paru, dan otot tidak bekerja secara optimal sehingga menurunkan daya tahan tubuh.

Fenomena tersebut juga tampak pada siswa SMK N 1 Kota Bengkulu, khususnya siswa perempuan kelas X. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar siswa lebih aktif menggunakan *gadget* baik di sekolah maupun di rumah,

dibandingkan dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga atau permainan luar ruangan. Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani yang dapat terlihat dari hasil tes kebugaran yang rendah. Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan juga berpengaruh terhadap kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan hal serupa. Firdaus dkk. (2024) mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi berhubungan negatif dengan kebugaran jasmani siswa SMP di Sukodono. Hasil penelitian tersebut memperkuat dugaan bahwa semakin sering seseorang menggunakan *gadget* tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka semakin rendah tingkat kebugarannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Penggunaan *Gadget* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMK N 1 Kota Bengkulu”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai dampak penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani serta menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan orang tua untuk mengatur waktu penggunaan *gadget* secara bijak di kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian dilaksanakan di SMK N 1 Kota Bengkulu pada tanggal 10 Mei–10 Juni 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas X SMK N 1 Kota Bengkulu sebanyak 245 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 36 siswa perempuan, dengan pertimbangan bahwa kelompok ini lebih aktif menggunakan *gadget* dibandingkan siswa laki-laki.

Instrumen Penelitian

1. Angket penggunaan *gadget* untuk mengukur durasi, frekuensi, dan tujuan penggunaan *gadget*.

2. Tes kebugaran jasmani menggunakan lari 12 menit (Cooper Test) untuk menilai kemampuan daya tahan kardiorespirasi.

Kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir pernyataan valid (r hitung $> 0,329$) dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha = 0,844, termasuk kategori sangat tinggi.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 dengan tahapan:

1. Uji normalitas (Shapiro-Wilk)
2. Uji homogenitas (Levene Test)
3. Uji linearitas
4. Uji korelasi Pearson Product Moment

Kriteria keputusan: jika $p < 0,05$, maka hubungan antar variabel dinyatakan signifikan.

HASIL

1. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1 Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Penggunaan Gadget	36	38	85	63,50	11,24
Kebugaran Jasmani (meter)	36	760	1520	1100,69	193,42

Data menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan gadget siswa tergolong tinggi, sedangkan rata-rata jarak tempuh lari 12 menit menunjukkan kategori sedang-rendah.

2. Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (Shapiro-Wilk)	Keterangan
Penggunaan Gadget	0,200	Data Normal
Kebugaran Jasmani	0,065	Data Normal

3. Uji Homogenitas

Tabel 3 Uji Homogenitas

Variabel	Sig. (Levene Test)	Keterangan
Penggunaan Gadget – Kebugaran Jasmani	0,086	Homogen
Variabel	Sig. (Levene Test)	Keterangan
Penggunaan Gadget – Kebugaran Jasmani	0,086	Homogen

Nilai signifikansi $0,086 > 0,05$ menunjukkan data bersifat homogen.

4. Uji Linieritas

Tabel 3 Uji Linieritas

Hubungan	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Penggunaan Gadget – Kebugaran Jasmani	0,146	Linear

Nilai $0,146 > 0,05$ menunjukkan hubungan kedua variabel bersifat linear.

5. Uji Korelasi Pearson

Tabel 4 Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
Penggunaan Gadget – Kebugaran Jasmani	0,637	0,000	Korelasi Negatif Signifikan

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dan kebugaran jasmani siswa ($r = -0,637$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi penggunaan gadget, semakin rendah tingkat kebugaran jasmani siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK N 1 Kota Bengkulu, dengan nilai korelasi $r = -0,637$ dan signifikansi $p =$

$0,000 < 0,05$. Artinya, semakin sering siswa menggunakan gadget, maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak langsung terhadap aktivitas fisik siswa. Ketika waktu penggunaan gadget meningkat, waktu untuk beraktivitas fisik berkurang. Hal ini sejalan dengan pernyataan World Health Organization (WHO, 2020) yang menyebutkan bahwa penggunaan perangkat elektronik lebih dari 4 jam per hari berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko obesitas pada remaja.

Menurut Sajoto (2019), kebugaran jasmani mencerminkan efisiensi kerja organ tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik. Seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik akan mengalami penurunan kemampuan organ pernapasan, jantung, dan otot, sehingga daya tahan tubuh berkurang. Pada penelitian ini, siswa yang memiliki waktu penggunaan gadget tinggi umumnya menunjukkan hasil tes kebugaran jasmani (lari 12 menit) yang rendah, karena waktu mereka lebih banyak digunakan untuk aktivitas pasif seperti menonton, bermain gim, atau mengakses media sosial.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Firdaus dkk. (2024) yang menyimpulkan bahwa penggunaan gadget berlebihan berhubungan dengan penurunan kebugaran jasmani siswa SMP. Penelitian serupa oleh Astarani dkk. (2023) juga mengemukakan bahwa durasi penggunaan gadget yang tinggi menyebabkan anak cenderung kurang bergerak dan memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih rendah dibandingkan anak yang aktif secara fisik.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar siswa perempuan lebih sering menggunakan gadget pada waktu luang, baik untuk hiburan maupun komunikasi. Kebiasaan ini menimbulkan gaya hidup sedentari (kurang gerak) yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Menurut Setiawan (2022), gaya hidup sedentari menyebabkan penurunan massa otot, peningkatan lemak tubuh, serta gangguan postur yang berdampak pada penurunan kemampuan fisik.

Selain faktor aktivitas fisik, penggunaan gadget berlebihan juga memengaruhi pola tidur. Siswa yang sering menggunakan gadget hingga larut

malam cenderung mengalami kelelahan dan penurunan energi pada pagi hari, sehingga tidak optimal dalam mengikuti pelajaran PJOK atau aktivitas fisik lainnya. Cahaya biru (blue light) dari layar gadget juga dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, menyebabkan gangguan tidur dan menurunkan kualitas istirahat (Kemenkes RI, 2021).

Faktor lingkungan sosial juga berperan penting. Minimnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan gadget membuat siswa sulit membatasi diri. Selain itu, kegiatan fisik di sekolah yang terbatas pada jam PJOK menyebabkan waktu aktif siswa menjadi sangat sedikit. Oleh karena itu, sekolah perlu mengintegrasikan kegiatan olahraga ringan di luar jam pelajaran PJOK, seperti senam bersama, permainan tradisional, atau lomba kebugaran antar kelas.

Secara psikologis, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menurunkan motivasi untuk bergerak. Hal ini diperkuat oleh teori motivasi menurut Deci dan Ryan (2017) dalam *Self Determination Theory* yang menyebutkan bahwa ketika seseorang lebih terikat oleh sumber hiburan pasif (seperti game dan media sosial), maka motivasi intrinsik untuk melakukan aktivitas fisik menurun. Akibatnya, tingkat kebugaran jasmani pun ikut berkurang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas bahwa penggunaan gadget memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan, dan hal ini menyebabkan penurunan pada aspek daya tahan jantung, kekuatan otot, serta kapasitas aerobik.

Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan kerja sama antara pihak sekolah, guru PJOK, dan orang tua. Sekolah dapat memperbanyak aktivitas fisik ringan yang menyenangkan, sementara orang tua dapat memberikan aturan waktu penggunaan gadget yang wajar (misalnya maksimal 2–3 jam per hari di luar jam belajar). Guru PJOK juga perlu mengintegrasikan kegiatan pembelajaran yang kreatif, seperti permainan tradisional, latihan kebugaran berbasis musik, atau aktivitas kelompok yang menumbuhkan minat siswa untuk bergerak aktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat **hubungan negatif yang signifikan** antara penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK N 1 Kota Bengkulu dengan nilai korelasi $r = -0,637$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi penggunaan gadget, semakin rendah kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini menegaskan pentingnya pengendalian penggunaan gadget di kalangan remaja serta perlunya peningkatan aktivitas fisik di sekolah. Siswa diharapkan dapat mengatur waktu penggunaan gadget secara bijak dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Guru PJOK diharapkan mampu menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak, sedangkan orang tua diharapkan memberikan dukungan dan pengawasan terhadap kebiasaan anak dalam menggunakan gadget.

REFERENSI

- Afrizal. (2022). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 10(2), 45–53.
- Astarani, M., dkk. (2023). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar, 8(1), 33–40.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Firdaus, R. S., Sudijandoko, A., & Bakti, A. P. (2024). *Analisis Penggunaan Gadget terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Sukodono*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(1), 21–27.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Aktivitas Fisik bagi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sajoto, M. (2019). *Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, A. (2022). *Dampak Gaya Hidup Sedentari terhadap Kesehatan Remaja di Era Digital*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 17(3), 140–147.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). *Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Adolescents*. Geneva: WHO.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga : Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa Univerty Press.

- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Noor, Juliansyah. 2017. Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah. Jakarta : Kencana.
- Nurfatmah. 2016. *Peranan Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat*. (Skripsi yang tidak dipublikasikan). Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin
- Pradana, Syahrudin. 2019. Kontribusi tinggi badan, panjang lengan, keseimbangan, konsentrasi, dan persepsi kinestetik terhadap ketepatan shooting pada olahraga petanque. Universitas Negeri Surabaya.
- Rahman, F. (2021). Pengaruh kecemasan dan kepercayaan diri terhadap hasil pertandingan tinju amatir. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 9(1), 55–63.
- Smith, Ronald.E. Smoll, Frank.L. Cumming, Sean.P. and Grossbard, Joel. R. 2006. Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 479-501.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryani, D. (2020). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 77–86.
- Sutrisna, Tri. dkk. Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque untuk Pemula. Universitas Negeri Jakarta.
- Suwiwa, I. G. DKK. 2015. *Pelatihan Olahraga Petanque Bagi Guru SD, SMP, SMA dan SMK Kabupaten Buleleng Tahun 2015*. Universitas Pendidikan Ganesha. p2m.undiksha.ac.id/.../Laporan_Akhir.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.

