

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* DAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PJOK
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 42 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

SYAHLAN RAHMAT SOFYAN

NIM. 22086127

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

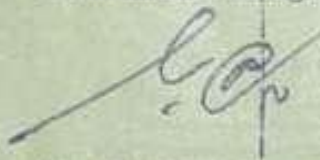
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Tingkat
Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Pada
Siswa Kelas VII SMP Negeri 42 Padang
Nama : Syahlan Rahmat Sofyan
NIM : 22086127
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

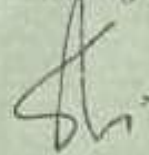
Padang, 29 April 2026

Mengetahui:
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing



Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Syahlan Rahmat Sofyan
Nim : 22086127

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan Tingkat Kebugaran Jasmani
Dengan Hasil Belajar PJOK Pada Siswa Kelas VII
SMP Negeri 42 Padang

Padang, 29 April 2026

Tim Penguji

Nama:

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

1.

2. Sekretaris : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Nina Jermaina, S.S., M.Pd

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Studi Komparatif Kesehatan Mental Mahasiswa Olahraga Yang Aktif Dan Tidak Aktif Melakukan Olahraga Rekreasi adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan jika terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Yang Membuat Pernyataan,




Syahlan Rahmat Sofyan
NIM. 22086127

ABSTRAK

Syahlan Rahmat Sofyan. 2026. *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 42 Padang*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya durasi penggunaan gadget pada siswa serta bervariasinya tingkat kebugaran jasmani yang diduga memengaruhi hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang, baik secara parsial maupun simultan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang yang berjumlah 123 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas VII A dan VII B dengan jumlah 59 siswa. Instrumen yang digunakan meliputi angket untuk mengukur durasi penggunaan gadget, tes kebugaran jasmani (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, serta nilai hasil belajar PJOK sebagai indikator variabel terikat. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan analisis korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan hasil belajar PJOK dengan arah positif. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK dengan arah positif. Secara simultan, durasi penggunaan gadget dan tingkat kebugaran jasmani juga memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan gadget maka semakin rendah hasil belajar PJOK siswa, sedangkan semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi hasil belajar PJOK siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan penggunaan *gadget* secara bijak serta peningkatan aktivitas fisik guna mendukung kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Durasi Penggunaan *Gadget*, Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK

ABSTRACT

Syahlan Rahmat Sofyan. 2026. *The Relationship Between Gadget Usage Duration and Physical Fitness Level with PJOK Learning Outcomes of Grade VII Students at SMP Negeri 42 Padang*. Physical Education, Health, and Recreation. Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Padang.

This study is motivated by the high duration of gadget usage among students and the varying levels of physical fitness, which are presumed to influence learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). This study aims to determine the relationship between gadget usage duration and physical fitness level with PJOK learning outcomes of Grade VII students at SMP Negeri 42 Padang, both partially and simultaneously.

This research is a quantitative study with a correlational approach. The population consisted of all Grade VII students of SMP Negeri 42 Padang totaling 123 students. The sample was selected using *purposive sampling* technique, namely students of classes VII A and VII B with a total of 59 students. The instruments used included a questionnaire to measure gadget usage duration, a physical fitness test (Indonesian Student Fitness Test) to measure physical fitness level, and PJOK learning outcomes as the dependent variable. Data analysis techniques used product moment correlation and multiple correlation analysis.

The results of the study indicate that there is a significant relationship between the duration of gadget use and PJOK learning outcomes, with a potisive direction. In addition, there is a significant relationship between physical fitness levels and PJOK learning outcomes, with a positive direction. Simultaneously, both the duration of gadget use and physical fitness levels have a significant relationship with students' PJOK learning outcomes. Based on the findings, it can be concluded that the higher the duration of gadget use, the lower the PJOK learning outcomes, while better physical fitness levels are associated with higher PJOK learning outcomes. Therefore, it is necessary to manage gadget use wisely and increase physical activity to support physical fitness and improve students' learning outcomes.

Keywords: *Gadget Usage Duration, Physical Fitness Level, PJOK Learning Outcomes*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 42 Padang”**. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T.,Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd , selaku Dosen Pembimbing sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan masukan kepada penulis selama menyusun skripsi ini dan memberikan bimbingan akademik selama perkuliahan.
5. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Ibuk Dr. Nina Jermaina, S.S, M.Pd selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu staf pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua tercinta Bapanda Supriadi dan Ibunda Sestianti yang selalu menjadi alasan tumbuhnya semangat dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi, yang tiada henti memberikan doa, kasih sayang, nasihat dengan tulus dan penuh keikhlasan kepada peneliti.
9. Kakek Rukiman adalah sosok yang selalu memberikan semangat dan inspirasi dalam setiap langkah kehidupan saya. Dengan nasihat, dukungan, dan ketulusan beliau, saya belajar untuk tetap kuat menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kakek Rukiman atas segala motivasi dan do'a yang tiada henti.
10. Kakanda dan Adinda tersayang Deses Suprianti, S.Pt, Lesi Aperta, S.Pd, Shira Ripalya, Robi Fernandes, S.A.P , Risman, S,Pd, Zahra Delfita Sari atas segala doa, usaha, dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti.
11. Seluruh keluarga besar peneliti yang telah memberikan dorongan serta dukungan terhadap peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat peneliti Wahyudi Lundra, Wahyu Hidayat, Tegar Nugraha Abdi dan sahabat lainnya yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu yang telah

memberikan motivasi serta dukungan kepada peneliti.

13. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Departemen Pendidikan Olahraga/Prodi Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada peneliti akan menjadi amal shaleh dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua dan dapat memberikan sumbangan dari pengembangan ilmu pengetahuan.

Padang, April 2026

Syahlan Rahmat Sofyan
NIM. 22086127

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Hasil Belajar PJOK	10
2. <i>Gadget</i>	12
3. Tingkat Kebugaran Jasmani.....	15
B. Penelitian Yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Definisi Operasional	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35

G. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Hasil Penelitian	53
C. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR RUJUKAN.....	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes Kekuatan Otot Sit-Up	38
Gambar 2. Daya Ledak Standing Broad Jump	40
Gambar 3. Kelincahan T-Test	43
Gambar 4. Tes Koordinasi Mata Tangan Hand Eye Coordination.....	45
Gambar 5. Formulir Bleep Test.....	46
Gambar 6. Tes Daya Tahan Bleep Test.....	47
Gambar 7. Diagram Durasi Penggunaan Gadget	54
Gambar 8. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani	55
Gambar 9. Diagram Hasil Belajar PJOK.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	30
Tabel 2. Sampel Penelitian	31
Tabel 3. Angket Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	35
Tabel 4. Kategori Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	37
Tabel 5. Norma Sit up (repetisi)	39
Tabel 6. Norma Standing Broad Jump (centimeter).....	41
Tabel 7. Norma T-Tes (detik).....	43
Tabel 8. Norma Hand and Eye Coordination (Repetisi)	45
Tabel 9. Norma MFT/Bleep Test/Beep Test	48
Tabel 10. Jumlah Total Kumulatif balikan level	48
Tabel 11. Hasil Frekuensi Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	53
Tabel 12. Hasil Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	54
Tabel 13. Hasil Frekuensi Hasil Belajar PJOK	56
Tabel 14. Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> (X ₁) Dengan Hasil Belajar PJOK (Y).	57
Tabel 15. Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani (X ₂) Dengan Hasil Belajar PJOK (Y).	58
Tabel 16. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> (X ₁) dan Tingkat Kebugaran Jasmani (X ₂) Dengan Hasil Belajar PJOK.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Durasi Penggunaan Gadget.....	75
Lampiran 2. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Sit-Up).....	77
Lampiran 3. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Tes Daya Ledak)	79
Lampiran 4. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Tes Kelincahan).....	81
Lampiran 5. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Tes Koordinasi)	83
Lampiran 6. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani (Tes Daya Tahan Bleep Test) ...	85
Lampiran 7. Data Konversi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	87
Lampiran 8. Data Hasil Belajar Siswa	89
Lampiran 9. Data Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Dengan Hasil Belajar PJOK.....	91
Lampiran 10. Data Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK.....	94
Lampiran 11. Data Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK	97
Lampiran 12. T Tabel dengan Taraf Significant 5%.....	100
Lampiran 13. F Tabel dengan Taraf Significant 5%.....	101
Lampiran 14. R Tabel dengan Taraf Significant 5%.....	103
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	105
Lampiran 16. Surat Rekomendasi Penelitian Ke Dinas Pendidikan	109
Lampiran 17. Surat Rekomendasi Penelitian Ke SMP Negeri 42 Padang	110
Lampiran 18. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	111
Lampiran 19. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul, baik dari aspek intelektual, sosial, maupun fisik. Melalui proses pendidikan yang terencana dan berkelanjutan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal agar siap menghadapi tantangan perkembangan zaman. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh penguasaan pengetahuan, tetapi juga oleh kondisi fisik, mental, serta kebiasaan hidup peserta didik yang mendukung proses belajar secara efektif.

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan dan kehidupan sehari-hari peserta didik, khususnya dalam penggunaan *gadget* atau perangkat digital (Kurniawan & Pratiwi, 2021). *Gadget* saat ini tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai media hiburan, seperti bermain game, mengakses media sosial, dan menonton video. Penggunaan *gadget* yang semakin intens, terutama dalam durasi yang panjang, berpotensi memengaruhi perilaku belajar dan aktivitas fisik siswa.

Pada era digital saat ini, siswa sekolah menengah pertama cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menggunakan *gadget*. Penggunaan *gadget* dalam durasi yang berlebihan dapat menyebabkan siswa lebih banyak melakukan aktivitas sedentari dan mengurangi kesempatan untuk bergerak aktif

(Dewi et al., 2022). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada tingkat kebugaran jasmani, tetapi juga diduga berpengaruh terhadap konsentrasi, motivasi, dan hasil belajar PJOK siswa di sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi siswa karena dapat menunjang kesiapan fisik, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung daya tahan tubuh selama mengikuti proses pembelajaran (Putra & Ramadhan, 2023). Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu mengikuti kegiatan belajar dengan optimal dan menunjukkan hasil belajar yang lebih baik.

Dalam konteks pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga berperan dalam membentuk sikap positif, kebiasaan hidup sehat, serta meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara berkelanjutan (Sari et al., 2021). Kebugaran jasmani yang baik menjadi modal penting bagi siswa dalam mendukung keberhasilan belajar pada mata pelajaran PJOK maupun mata pelajaran lainnya.

Namun demikian, meningkatnya durasi penggunaan *gadget* pada siswa diduga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani dan hasil belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *gadget*

yang berlebihan berkaitan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik, meningkatnya kelelahan, serta menurunnya konsentrasi belajar siswa (Rahman & Hidayat, 2020). Kebiasaan duduk dalam waktu lama saat menggunakan gadget dapat mengurangi kesiapan fisik dan mental siswa dalam menerima pembelajaran, sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar.

Secara ideal, siswa kelas VII SMP diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik perkembangan usia remaja awal serta mampu mengelola penggunaan gadget secara bijak agar tidak mengganggu aktivitas belajar. Namun, dalam praktiknya, gaya hidup digital yang ditandai dengan tingginya durasi penggunaan *gadget* diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan data empiris yang objektif dan terukur untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 42 Padang, ditemukan bahwa hasil belajar siswa kelas VII menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antar siswa, baik pada mata pelajaran PJOK maupun mata pelajaran lainnya. Sebagian siswa mampu mencapai hasil belajar yang optimal, sementara sebagian lainnya masih menunjukkan hasil belajar yang relatif rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan dalam pencapaian hasil belajar siswa yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Di sisi lain, hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antar siswa. Perbedaan tersebut

tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi hasil belajar, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, tingkat kebugaran jasmani, minat belajar, motivasi, serta kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, metode pembelajaran yang digunakan guru, serta kebiasaan siswa dalam memanfaatkan waktu di luar kegiatan belajar di sekolah.

Salah satu kebiasaan yang saat ini banyak mempengaruhi aktivitas siswa adalah penggunaan *gadget*. Siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang diketahui memiliki kebiasaan penggunaan *gadget* dengan durasi yang cukup tinggi, terutama di luar jam sekolah. Penggunaan *gadget* tersebut tidak hanya dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran, tetapi juga untuk hiburan seperti bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial. Kebiasaan penggunaan *gadget* yang berlebihan berpotensi mengurangi waktu belajar serta mengurangi aktivitas fisik siswa, seperti bermain di luar rumah, berjalan kaki atau bersepeda, mengikuti permainan tradisional, melakukan olahraga ringan, serta berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kondisi ini menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk atau berbaring sambil menggunakan gadget, sehingga berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Di samping itu, tingkat kebugaran jasmani siswa juga menunjukkan variasi yang berbeda-beda. Perbedaan kondisi kebugaran jasmani ini dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran

PJOK yang menuntut kesiapan fisik, daya tahan tubuh, serta keterampilan gerak. Kondisi tersebut juga berdampak pada hasil belajar PJOK siswa yang belum merata, di mana masih terdapat siswa yang memperoleh hasil belajar rendah. Perbedaan durasi penggunaan *gadget* dan kondisi tingkat kebugaran jasmani tersebut diduga berkontribusi terhadap perbedaan hasil belajar yang dicapai siswa. Namun demikian, hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa belum diketahui secara pasti dan belum didukung oleh data empiris yang terukur, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 42 Padang, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penggunaan *gadget* yang cukup tinggi. Sekitar 90,24% siswa diketahui menggunakan *gadget* setiap hari dengan durasi yang relatif lama, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan. Di sisi lain, tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang, dengan persentase sekitar 70% siswa yang memenuhi kriteria kebugaran jasmani sesuai standar yang diharapkan. Sementara itu, hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK menunjukkan nilai rata-rata sebesar 80,71, yang mengindikasikan bahwa secara umum capaian belajar siswa berada pada kategori baik, namun masih terdapat variasi antar individu. Data ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa penggunaan *gadget* yang tinggi dan tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal dapat menjadi faktor yang memengaruhi hasil belajar siswa, sehingga perlu dikaji lebih lanjut secara ilmiah.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji hubungan durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar siswa serta menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan mendorong penerapan pola hidup aktif dan sehat di kalangan peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antar siswa.
2. Kebiasaan penggunaan *gadget* siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang cenderung tinggi, terutama di luar jam sekolah, sehingga berpotensi mengurangi waktu belajar dan aktivitas fisik, seperti bermain di luar rumah, berjalan kaki atau bersepeda, mengikuti permainan tradisional, berolahraga ringan, serta berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kondisi ini menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk atau berbaring sambil menggunakan *gadget*, yang berpotensi menurunkan kebugaran jasmani dan kesiapan belajar.
3. Hasil belajar PJOK siswa yang belum merata, di mana masih terdapat siswa yang memperoleh hasil belajar rendah.

4. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang masih bervariasi, di mana terdapat siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, namun terdapat pula siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang relatif rendah.
5. Faktor sosial dan ekonomi keluarga siswa juga diduga mempengaruhi kebiasaan penggunaan *gadget* serta kesempatan siswa dalam melakukan aktivitas fisik, misalnya ketersediaan sarana olahraga, dukungan orang tua terhadap kegiatan olahraga, serta pengawasan terhadap penggunaan *gadget*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar PJOK siswa, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri atas durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani.
2. Variabel terikatnya adalah hasil belajar PJOK siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan hasil belajar PJOK?
2. Bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK?
3. Bagaimana hubungan durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan:

1. Durasi penggunaan *gadget* dengan hasil belajar PJOK.
2. Tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK.
3. Durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan hubungan durasi penggunaan *gadget*, tingkat kebugaran jasmani, dan hasil belajar PJOK siswa. Selain itu, penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Sekolah, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran empiris mengenai durasi penggunaan *gadget*, tingkat kebugaran jasmani, serta hasil belajar PJOK siswa kelas VII. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi dalam pengambilan kebijakan sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas

pembelajaran dan membentuk lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup aktif dan sehat.

3. Bagi Guru PJOK, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan acuan bagi guru PJOK dalam merancang serta mengembangkan program pembelajaran dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat membantu guru dalam memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya pengelolaan *durasi* penggunaan gadget agar tidak berdampak negatif terhadap tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar pjok.
4. Bagi Siswa, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan *gadget*, aktivitas fisik, dan kegiatan belajar. Dengan mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani serta dampaknya terhadap hasil belajar PJOK, siswa diharapkan termotivasi untuk menerapkan pola hidup aktif, sehat, dan bijak dalam menggunakan gadget guna menunjang keberhasilan belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan hasil belajar PJOK. Arah hubungan yang ditunjukkan adalah negatif, yang berarti semakin tinggi durasi penggunaan *gadget*, maka cenderung semakin rendah hasil belajar PJOK siswa. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya waktu belajar dan aktivitas fisik.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Arah hubungan yang ditunjukkan adalah positif, yaitu semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik pula hasil belajar PJOK yang diperoleh.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji F, di mana $F_{hitung} = 20,358$ lebih besar dari $F_{tabel} = 1,53$, sehingga kedua variabel secara simultan berhubungan signifikan dengan hasil belajar PJOK.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengelola penggunaan *gadget* secara bijak dengan membatasi durasi penggunaan, serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin agar kebugaran jasmani tetap terjaga dan dapat mendukung hasil belajar PJOK yang lebih baik.

2. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK diharapkan dapat merancang pembelajaran yang lebih menarik dan aktif, serta memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan mengatur penggunaan *gadget* secara seimbang.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat membuat kebijakan atau program yang mendukung peningkatan aktivitas fisik siswa, seperti kegiatan olahraga rutin, serta memberikan sosialisasi tentang penggunaan *gadget* yang sehat dan produktif.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat melakukan pengawasan terhadap penggunaan *gadget* anak di rumah serta mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dalam kehidupan sehari-hari.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang dapat memengaruhi hasil belajar PJOK, seperti motivasi belajar, pola tidur, pola makan, serta lingkungan sosial siswa, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.