

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik secara menyeluruh. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, siswa diarahkan untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai sebagai dasar dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran jasmani menjadi indikator penting dalam menilai kesiapan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan lain. Pada masa remaja, khususnya jenjang Sekolah Menengah Pertama, kondisi kebugaran jasmani memiliki peran strategis karena berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.

Masa remaja awal yang dialami oleh siswa SMP ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan tersebut menuntut adanya keseimbangan antara aktivitas fisik, pola istirahat, dan gaya hidup sehat agar proses pertumbuhan berjalan optimal. Apabila pada fase ini siswa kurang melakukan aktivitas fisik, maka potensi gangguan kesehatan, penurunan daya tahan tubuh, serta rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat terjadi. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang cukup dan teratur menjadi kebutuhan penting bagi siswa sekolah menengah pertama.

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, pola aktivitas remaja mengalami perubahan yang cukup drastis. Kemajuan perangkat digital seperti telepon pintar, komputer, dan jaringan internet yang semakin mudah diakses telah memunculkan berbagai bentuk hiburan digital, salah satunya adalah permainan daring atau *game online*. *Game online* merupakan bentuk permainan berbasis jaringan internet yang memungkinkan pemain berinteraksi secara virtual dengan pemain lain. Fenomena ini berkembang pesat dan menjadi salah satu aktivitas yang digemari oleh kalangan remaja, termasuk siswa sekolah menengah pertama.

Ketertarikan siswa terhadap *game online* tidak terlepas dari berbagai faktor, antara lain kemudahan akses, variasi permainan yang menarik, unsur kompetitif, serta interaksi sosial secara virtual. Bagi sebagian siswa, bermain *game online* menjadi sarana hiburan untuk mengurangi kejenuhan setelah mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

Namun demikian, intensitas bermain yang berlebihan berpotensi menimbulkan perubahan pola hidup, terutama dalam hal alokasi waktu untuk aktivitas fisik. Waktu yang seharusnya digunakan untuk bergerak aktif sering kali tergantikan oleh aktivitas duduk dalam jangka waktu lama di depan layar.

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan meningkatnya perilaku sedentari pada remaja. Perilaku sedentari adalah pola hidup yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan dominasi aktivitas duduk atau berbaring dalam waktu yang lama, seperti menonton, menggunakan media sosial, dan bermain *game online*. Perilaku ini dapat berdampak pada penurunan komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, serta komposisi tubuh. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen utama yang saling berkaitan. Daya tahan kardiorespirasi mencerminkan kemampuan jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen selama aktivitas fisik. Kekuatan dan daya tahan otot berperan dalam menunjang aktivitas gerak sehari-hari. Kelentukan mendukung ruang gerak sendi agar tidak mudah mengalami cedera. Komposisi tubuh yang seimbang mencerminkan proporsi lemak dan massa otot yang ideal. Apabila siswa jarang melakukan aktivitas fisik akibat lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, maka komponen-komponen tersebut berpotensi mengalami penurunan.

Di lingkungan sekolah, pendidikan jasmani menjadi salah satu sarana utama untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun, frekuensi pembelajaran pendidikan jasmani yang terbatas sering kali belum cukup untuk mengimbangi gaya hidup sedentari di luar jam sekolah. Oleh karena itu, kebiasaan siswa di luar sekolah menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi kebugaran mereka.

Permainan *game online* juga dialami oleh siswa smp termasuk siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya memiliki kebiasaan bermain *game online*. durasi lama *game online* menurut (Dewi et al 2025, p. 1008), durasi penggunaan layar diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori singkat kurang dari 1 jam per hari, kategori sedang antara 1 hingga 2 jam per hari, dan kategori tinggi lebih dari 2 jam lebih per hari. Tingkat durasi tersebut yang dilakukan setiap harinya memungkinkan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Kota Tasikmalaya sebagai salah satu kota di Provinsi Jawa Barat mengalami perkembangan teknologi yang cukup pesat. Akses internet yang semakin luas memungkinkan siswa sekolah menengah pertama dengan mudah mengakses berbagai permainan daring. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga di wilayah perkotaan berkembang seperti Tasikmalaya. Berdasarkan pengamatan umum di lingkungan sekolah, cukup banyak siswa yang menunjukkan minat tinggi terhadap *game online*, bahkan membicarakan strategi permainan dan pengalaman bermain di sela-sela kegiatan belajar.

Fenomena tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebiasaan bermain *game online* secara rutin. Apakah intensitas bermain *game online* berkorelasi dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah? Ataupun masih terdapat siswa yang mampu menyeimbangkan antara aktivitas bermain *game* dengan aktivitas fisik sehingga kebugarannya tetap terjaga? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi penting untuk diteliti guna memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi fisik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya kelas VIII yang suka bermain *game online* dengan intensitas sedang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah hubungan antara perilaku bermain *game online* kategori sedang dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Agar variabel dalam penelitian ini memiliki batasan yang jelas dan dapat diukur secara objektif, diperlukan penjabaran definisi operasional berdasarkan landasan teori yang relevan. Definisi operasional berikut disusun untuk menjelaskan karakteristik variabel yang diteliti sehingga dapat diukur secara empiris melalui instrumen penelitian yang telah ditetapkan.

a. Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan penuh semangat dan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi situasi darurat yang tidak terduga (Indonesia, 1999, dalam Erick Burhaein, 2024, p. 251). Definisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan aktivitas sehari-hari, tetapi juga mencerminkan kesiapan fisik dalam menghadapi berbagai tuntutan, termasuk dalam konteks aktivitas bermain *game online* yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa.

Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas bermain *game online* yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Jika durasi bermain terlalu lama, maka aktivitas gerak berkurang dan kebugaran dapat menurun. Pengukuran kebugaran dilakukan menggunakan tes dari Abdul Narlan, (2020, p. 18) yang meliputi lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak sedang untuk menilai kondisi fisik secara menyeluruh.

b. Bermain Game Online

Menurut hasil kajian yang dipublikasi dalam jurnal ilmiah, *game online* merupakan video permainan yang dimainkan melalui internet dan memungkinkan pemain bermain bersama dalam satu waktu secara bersamaan, baik secara individu maupun kelompok dalam sebuah lingkungan virtual yang sama (Putri et al., 2023, p.17). Pengertian ini menunjukkan bahwa *game online* memiliki karakteristik interaktif dan dapat dimainkan dalam durasi tertentu yang berpotensi memengaruhi pola aktivitas harian pemain, khususnya pada siswa usia sekolah.

Dalam kaitannya dengan penelitian mengenai hubungan antara perilaku bermain *game online* kategori sedang dengan tingkat kebugaran jasmani, aktivitas bermain *game online* dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Apabila durasi bermain berada pada kategori sedang, maka dampaknya terhadap kebugaran jasmani bergantung pada keseimbangan antara waktu bermain dan aktivitas fisik yang dilakukan. Oleh karena itu, variabel perilaku bermain *game online* menjadi faktor penting yang perlu dianalisis hubungannya dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

c. Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya

Siswa kelas VIII dalam penelitian ini adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya pada tahun ajaran yang sedang berlangsung.

Secara operasional, subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu:

1. Tendaftar sebagai siswa aktif,
2. Bersedia menjadi responden penelitian, dan
3. Memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan kategori sedang yaitu 1- 2 jam.

d. Intensitas Bermain Game Online

Perilaku bermain *game online* dalam penelitian ini dioperasionalkan melalui indikator intensitas bermain, karena konstruk perilaku diukur menggunakan indikator yang dapat diamati (*observable indicators*). Intensitas bermain tercermin dalam frekuensi bermain, durasi bermain, dan kontinuitas bermain sebagai bentuk keterlibatan siswa dalam aktivitas bermain *game online*. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian Stevens et al. (2026 p. 1) yang mengukur *gaming behavior* menggunakan indikator empiris berupa ukuran waktu bermain (*gaming time*) dan frekuensi bermain. Intensitas bermain *game online* merupakan tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas bermain *game online* yang ditunjukkan melalui frekuensi dan durasi bermain. Ningrum dan Cahyono (2022. P. 1) menjelaskan bahwa intensitas bermain *game online* berkaitan dengan besarnya durasi dan frekuensi yang digunakan individu dalam bermain *game online*. Oleh karena itu, variabel intensitas bermain *game online* dalam penelitian ini diukur melalui kuesioner yang memuat pertanyaan mengenai frekuensi bermain *game online* serta rata-rata durasi bermain dalam satu hari.

Pengukuran durasi bermain *game online* mengacu pada klasifikasi Dewi et al. (2025, p. 1008), yang membagi durasi penggunaan layar menjadi tiga kategori, yaitu kategori singkat apabila kurang dari 1 jam per hari, kategori sedang apabila berlangsung antara 1 hingga 2 jam per hari, dan kategori tinggi apabila lebih dari 2 jam per hari. Berdasarkan karakteristik tersebut, siswa yang memiliki frekuensi bermain lebih sering dan durasi bermain lebih lama dikategorikan memiliki intensitas bermain *game online* yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa dengan frekuensi bermain lebih jarang serta durasi bermain lebih singkat dikategorikan memiliki intensitas bermain *game online* yang lebih

rendah. Pengukuran ini digunakan untuk menggambarkan tingkat keterlibatan siswa dalam bermain *game online* dan menganalisis hubungannya dengan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini penelitian menggunakan kategori sedang yang tindakannya berlangsung 1 hingga 2 jam.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis kemukakan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara perilaku bermain *game online* kategori sedang dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermnafaat secara praktis dan teoretis hasil penelitian yang dilakukan.

1.5.1 Manfaat Teoretis

a. Manfaat teoretis merupakan kontribusi penelitian terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memperkaya kajian konseptual dan kerangka teori yang relevan dengan variabel yang diteliti. Dalam konteks penelitian mengenai hubungan antara perilaku bermain *game online* kategori sedang dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Tasikmalaya manfaat teoretis dapat dijelaskan sebagai berikut.

b. Pertama, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan antara gaya hidup digital, terutama intensitas bermain *game online* , dengan kondisi fisik remaja usia sekolah menengah pertama.

c. Kedua, penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis mengenai perilaku sedentari pada remaja. Aktivitas bermain *game online* yang dilakukan dalam durasi lama berpotensi mengurangi aktivitas fisik. Oleh karena itu, temuan penelitian dapat menjadi bahan kajian ilmiah dalam memahami dinamika perubahan pola aktivitas remaja di era digital serta implikasinya terhadap komponen kebugaran jasmani.

d. Ketiga, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa. Data empiris yang diperoleh dapat dijadikan landasan untuk penelitian lanjutan, baik yang bersifat deskriptif, korelasional, maupun eksperimen, dalam rangka mengembangkan strategi peningkatan kebugaran jasmani siswa di tengah perkembangan teknologi informasi.

Keempat, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat integrasi antara teori kebugaran jasmani dan teori perilaku penggunaan media digital. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga mempertimbangkan faktor sosial dan teknologi sebagai variabel yang memengaruhi kondisi kebugaran remaja.

1.5.2 Manfaat Praktis

e. Hasil penelitian dapat memberikan informasi empiris mengenai kondisi aktual kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya. Kedua, temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam merancang program pembinaan kebugaran yang lebih efektif. Ketiga, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dalam mengawasi dan mengatur durasi bermain *game* anak agar tetap seimbang dengan aktivitas fisik.