

TINGKAT KECANDUAN *GAME ONLINE* DAN DAMPAK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 10 SIJUNJUNG

Yogus Kiawa, Hilmainur Syampurma, Friski Amra, Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
yoguskiawa1919@gmail.com , Hilaminursyam@fik.unp.ac.id , Frizkiamra@fik.unp.ac.id
indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kecanduan Game Online, Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah diduga menurunnya aktivitas fisik siswa yang diakibatkan oleh kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 10 Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak kecanduan game online terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 di SMA Negeri 10 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 554 siswa. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 orang siswa putra. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: kuesioner penelitian dan pengukuran denyut nadi istirahat. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan korelasi sederhana. Hasil penelitian ini adalah: terdapat dampak yang signifikan antara kecanduan game online dengan kebugaran jasmani siswa di di SMA Negeri 10 sijunjung dengan signifikansi ($t_{tabel} 2,51 > t_{tabel} 1,67$)

Keywords : *Online Game Addiction, Physical Fitness*

Abstract : *The problem of this research is the alleged decrease in students' physical activity caused by online game addiction in students of SMA Negeri 10 Sijunjung. The purpose of this study was to determine the impact of online game addiction on the physical fitness of SMA Negeri 10 Sijunjung students. This type of research is descriptive research with a correlational approach. This research was conducted in November 2022 at SMA Negeri 10 Sijunjung. The population in this study were 554 students. the sampling technique used a purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 50 male students. the instruments used in this study were: research questionnaire and measurement of resting pulse rate. data analysis techniques using descriptive analysis and simple correlation. The results of this study are: there is a significant impact between online game addiction and the physical fitness of students at SMA Negeri 10 Sijunjung with significance ($t_{table} 2.51 > t_{table} 1.67$)*

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan oleh seorang atau sepasang pemain yang berhadapan dengan dibatasi oleh net/jaring. Untuk memainkannya diperlukan raket dan bola yang terbuat dari karet yang berisi angin dan terbungkus dari bulu kempa. Selain membutuhkan kekuatan memukul bola, juga keterampilan menempatkan bola pada posisi yang kosong, agar pihak lawan sulit mengembalikan. Permainan tenis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang semua peralatannya harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan. Demikian pula mengenai perlengkapan yang dipakai oleh seorang pemain tenis lapangan harus dapat mengetahui bagaimana sarana dan prasarana yang memenuhi syarat untuk digunakan dalam permainan tenis lapangan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 263) mengatakan, permainan tenis lapangan termasuk dalam jenis keterampilan yang terbuka (open skill), artinya kondisi lingkungan bermain tenis lapangan sulit diprediksi dan dikendalikan oleh petenis. Prinsip dasar bermain tenis lapangan adalah memukul bola melewati net, menjauhkan jangkauan bola terhadap lawan sehingga lawan sulit untuk menerima dan sulit untuk mendapatkan point. Tenis lapangan dalam kategori permainan yang dibatasi dengan net dan raket sehingga permainan tenis lapangan relatif cepat dengan lapangan yang luas.

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga. Kompetisi olahraga di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak

diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang – cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai tingkat kondisi fisik dan harus mempunyai keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuni. Seperti yang tercantum pada Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga “..

Dari kutipan di atas jelas bahwa untuk mencapai/mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga tenis salah satu faktor yang diperlukan adalah adanya bakat, minat dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari atlet itu sendiri.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar dan fungsi dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik atlet tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Penelitian ini

dilakukan di lapangan tenis Batanghari. Sedangkan waktu penelitian berlangsung dari bulan Juli 2021 sampai dengan bulan Agustus 2021. Setelah semua data dikumpulkan kemudin diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan melihat Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari, maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase menurut Usman dalam Arsil (2015:191-192)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

HASIL

Hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan Muara Buluan Kabupaten Batanghari berkenaan dengan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

1. Kekuatan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kekuatan dari 20 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan kekuatan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%). 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 20 – 28. 6 orang (60,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 29 – 37 m. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara > 38.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Atlet Putra

Norma Penilaian	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 38	1	10,00%	Baik Sekali
29 – 37	6	60,00%	Baik

20 – 28	3	30,00%	Cukup
12 – 19	0	0,00%	Kurang
4 – 11	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100,00%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kekuatan dari 10 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan kekuatan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%). 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 10 – 15. 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 16 – 20. 6 orang (60,0%) memiliki kemampuan kekuatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara > 21.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Atlet Putri

Norma Penilaian (kali)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 21	6	60,00%	Baik Sekali
16 – 20	2	20,00%	Baik
10 – 15	2	20,00%	Cukup
5 – 9	0	0,00%	Kurang
1 – 4	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

2. Kecepatan .

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kecepatan dari 10 orang sampel 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 5,12 – 5,50 detik. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kecepatan dengan klasifikasi kurang tidak ada (0,0%). 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 4,35 – 4,72 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan

termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 3,92 – 4,34 detik. 4 orang (40,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 3,58 – 3,91 detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Putra

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
3,58 – 3,91	4	40,00%	Baik Sekali
3,92 – 4,34	1	10,00%	Baik
4,35 – 4,72	2	20,00%	Cukup
4,73 – 5,11	0	0,00%	Kurang
5,12 – 5,50	3	30,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kecepatan dari 10 orang sampel 3 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 5,86-6,30 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 5,41-5,86. 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 4,97-5,40. 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 4,51-4,96. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kecepatan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara 4,06-4,50.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Putri

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
4,06 – 4,50	1	10,00%	Baik Sekali

4,51 – 4,96	3	30,00%	Baik
4,97 – 5,40	2	20,00%	Cukup
5,41 – 5,86	1	10,00%	Kurang
5,86 – 6,30	3	30,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

3. Kelincahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kelincahan dari 10 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi kurang dan kurang sekali tidak ada (0,0%). 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 25,1 – 26,3 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 23,8 – 25,0 detik. 8 orang (80,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik sekali dengan perolehan nilai berkisar antara < 23,7 detik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putra

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
< 23,7	8	80,00%	Baik Sekali
23,8 – 25,0	1	10,00%	Baik
25,1 – 26,3	1	10,00%	Cukup
26,4 – 27,6	0	0,00%	Kurang
> 27,7	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data kelincahan dari 10 orang sampel 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai berkisar antara > 29,7 detik. 4 orang (40,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 28,1-29,6 detik. 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara

26,4-28,0 detik. 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan kelincahan termasuk klasifikasi baik dengan perolehan nilai berkisar antara 24,7-26,3 detik. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelincahan dengan klasifikasi baik sekali tidak ada (0,0%)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Putri

Norma Penilaian (Detik)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
< 24,6	0	0,00%	Baik Sekali
24,7 – 26,3	2	20,00%	Baik
26,4 – 28,0	1	10,00%	Cukup
28,1 – 29,6	4	40,00%	Kurang
> 29,7	3	30,00%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

4. Daya Tahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data daya tahan dari 10 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan dengan klasifikasi sedang dan rendah tidak ada (0,0%). 1 orang (10,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 34-42 ml/kg/menit. 6 orang (60,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi bagus dengan perolehan nilai berkisar antara 43-52 ml/kg/menit. 3 orang (30,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi tinggi dengan perolehan nilai berkisar antara > 53 ml/kg/menit.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Atlet Putra

Norma Penilaian (ml/kg/menit)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 53	3	30,00%	Tinggi
43 – 52	6	60,00%	Bagus
34 – 42	1	10,00%	Cukup
25 – 33	0	0,00%	Sedang
< 24	0	0,00%	Rendah

Jumlah	10	100,00%	
--------	----	---------	--

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi data daya tahan dari 10 orang sampel maka atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan dengan klasifikasi rendah tidak ada (0,0%). 2 orang (20,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi sedang dengan perolehan nilai berkisar antara 24 – 30 ml/kg/menit. 8 orang (80,0%) memiliki kemampuan daya tahan termasuk klasifikasi cukup dengan perolehan nilai berkisar antara 31 – 37 ml/kg/menit. Kemudian atlet yang memiliki tingkat kemampuan daya tahan dengan klasifikasi tinggi dan bagus tidak ada (0,0%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Atlet Putri

Norma Penilaian (ml/kg/menit)	Fa	Fr(%)	Klasifikasi
> 49	0	0,00%	Tinggi
38 – 48	0	0,00%	Bagus
31 – 37	8	80,00%	Cukup
24 – 30	2	20,00%	Sedang
< 23	0	0,00%	Rendah
Jumlah	10	100,00%	

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kekuatan atlet tenis lapangan putra Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 30,9 kali. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *push up test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kekuatan berada pada klasifikasi baik. Selanjutnya untuk skor rata-rata kekuatan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 21,8 kali. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *push up test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan

kekuatan berada pada klasifikasi baik sekali.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan yang berdasarkan dalam satuan waktu tertentu, yang dimana semakin jauh *jarak* yang ditempuh maka semakin tinggi kecepatannya. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kecepatan atlet tenis lapangan putra Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 04,72 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes lari 30 meter maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi cukup. Selanjutnya untuk skor rata-rata kecepatan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 05,61 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes lari 30 meter maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan berada pada klasifikasi kurang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelincuhan atlet tenis lapangan putra Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 21,16 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *dodging run test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincuhan berada pada klasifikasi baik sekali. Selanjutnya untuk skor rata-rata kelincuhan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 28,43 detik. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *dodging run test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincuhan berada pada klasifikasi kurang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata daya tahan atlet tenis lapangan putra Kecamatan

Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 51,07 ml/kg/menit. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *bleep test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan berada pada klasifikasi bagus. Selanjutnya untuk skor rata-rata daya tahan atlet tenis lapangan putri Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari sebesar 32,38 ml/kg/menit. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *bleep test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan berada pada klasifikasi cukup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada kondisi fisik atlet tenis kecamatan muara bulian kabupaten Batanghari dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

Kondisi fisik atlet tenis di kecamatan muara bulian kabupaten Batanghari sudah cukup baik karena dapat dilihat dari tingkat rata – rata dari kekuatan atlet putra 30,9 tergolong kategori baik dan kekuatan atlet putri 21,8 tergolong baik sekali. Rata –rata kecepatan atlet putra 04,72 detik tergolong kategori cukup dan kecepatan atlet putri 05,61 detik tergolong kategori kurang. Rata – rata kelincuhan atlet putra 21,16 detik tergolong kategori baik sekali dan kelincuhan atlet putri 28,43 detik tergolong kategori kurang. Rata – rata daya tahan atlet tenis putra 51,07 ml/kg/menit tergolong kategori bagus dan atlet tenis putri 32,38 ml/kg/menit tergolong kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
Damrah. 2016. *Buku Ajar Tenis Dasar*

Mahasiswa: FIK UNP.

- Firdaus, Kamal. 2011. "Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*" 1.2.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Kusworo, Hendro. 2012. Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Menggunakan Latihan Beban. *Jurnal Health and Sport*" 5.03.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.