

Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Fitri Aisyah Lubis¹, Sefri Hardiansyah², Sepriadi³, Mardepi Saputra⁴, Mario Febrian⁵

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

aisyahsaipussuhdi@gmail.com¹, hardiansyah@fik.unp.ac.id², sepriadi@fik.unp.ac.id³,

mardepi@fik.unp.ac.id⁴, mariofebrian@fik.unp.ac.id⁵

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0038>

Kata Kunci : *Screen Time, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar*

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa SMA Negeri 2 Padang. Rendahnya hasil belajar tersebut berkaitan dengan berbagai faktor, di antaranya *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antarvariabel yang diteliti secara parsial maupun simultan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *multistage random sampling*, sehingga diperoleh sampel penelitian siswa kelas XI F5 dengan jumlah 28 orang. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi *Screen Time Duration Scale (STDS)*, Tes TKSI Fase E-F, serta data hasil belajar PJOK. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *product moment* untuk melihat hubungan parsial dan korelasi ganda untuk mengetahui hubungan simultan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK. Tingkat kebugaran jasmani juga tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan hasil belajar PJOK. Secara simultan, *screen time* dan kebugaran jasmani tidak berhubungan signifikan dengan hasil belajar PJOK. Temuan ini menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Keywords : *Screen Time, Physical Fitness, and Learning Outcomes*

Abstract : The problem addressed in this study is the low learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) among students of SMA Negeri 2 Padang. These low learning outcomes are associated with various factors, including *screen time* and students' physical fitness levels. This study aims to examine the relationship between *screen time* and physical fitness levels with students' PJOK learning outcomes. The research method employed is a correlational study designed to identify both partial and simultaneous relationships among the variables examined. The population of this study consisted of all students of SMA Negeri 2 Padang. A multistage random sampling technique was used, resulting in a research sample of 28 students from class XI F5. The research instruments included the *Screen Time Duration Scale (STDS)*, the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase E-F, and PJOK learning outcome data. Data analysis was conducted using product moment correlation to examine partial relationships and multiple correlation to determine simultaneous relationships among variables. The results showed that *screen time* had no significant relationship with PJOK learning outcomes. Physical fitness levels also showed no significant relationship with PJOK learning outcomes. Simultaneously, *screen time* and physical fitness were not significantly related to PJOK learning outcomes. These findings indicate that PJOK learning outcomes are influenced by other factors beyond the variables examined in this study.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Dari hasil observasi penulis terdapat Hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa SMA Negeri 2 Padang masih tergolong rendah.

Kondisi ini diduga berkaitan dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani serta tingginya *screen time* siswa yang berdampak pada kurangnya aktivitas fisik, menurunnya konsentrasi, dan rendahnya partisipasi dalam pembelajaran PJOK.

Screen time merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk melihat atau menggunakan perangkat elektronik dengan layar, seperti *handphone*, tablet, laptop, televisi, maupun komputer.

Istilah ini mencakup total waktu yang digunakan untuk aktivitas yang melibatkan layar, baik untuk hiburan seperti menonton film, bermain *game*, atau menggunakan media sosial, maupun bentuk penggunaan lainnya.

Menurut WHO dalam Priftis & Panagiotakos (2023) *screen time* didefinisikan sebagai waktu yang dihabiskan untuk menonton hiburan berbasis layar secara pasif, seperti televisi, komputer, dan perangkat *mobile*.

Menurut Kaewpradit et al. (2025) digital *screen time* (DST) didefinisikan sebagai waktu yang dihabiskan di depan layar perangkat elektronik dan *screen time* berkaitan langsung dengan berbagai efek negatif pada perkembangan fisik dan mental anak, serta mempengaruhi kualitas hidup dan prestasi akademik.

Mengatur dan mengendalikan *screen time* secara bijak menjadi hal yang sangat penting, terutama bagi anak-anak dan remaja yang masih berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan.

Dampak positif *screen time* pada anak mencakup berbagai dimensi perkembangan, mulai dari pendidikan, kreativitas, hingga keterampilan sosial.

Melalui media digital, anak-anak dapat mengakses aplikasi pembelajaran, video edukatif, atau game interaktif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman mereka dalam berbagai mata pelajaran seperti matematika, sains, dan bahasa.

Dampak negatif *screen time* berlebihan sangat beragam dan telah dibuktikan melalui berbagai penelitian ilmiah. Salah satu dampak yang paling sering terjadi adalah penurunan kesehatan fisik akibat berkurangnya aktivitas gerak.

Menurut Putri Auliah Zahrani et al. (2024) Faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan menjadi salah satu pendorong utama. Anak atau remaja yang tinggal di wilayah dengan tingkat sosial ekonomi lebih tinggi, seperti daerah perkotaan, biasanya memiliki akses yang jauh lebih mudah terhadap perangkat elektronik, mulai dari televisi, komputer, laptop, hingga *smartphone*.

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan tingkat kebugaran antarindividu, yang meliputi asupan makanan dan gizi, pola istirahat, serta aktivitas olahraga (Ihsan et al., 2025).

Kebugaran jasmani merupakan aktivitas fisik dan rutinitas latihan olahraga yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Arie asnaldi, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan mendasar yang dapat mendorong terciptanya kemandirian serta menjaga ketajaman mental. Menurut Zikra et al., (2022) Pencapaian hasil yang optimal

sangat bergantung pada kondisi kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Arianto & Febrian (2025) Kebugaran jasmani atau *physical fitness* merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diterima selama melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani adalah kondisi individu yang memungkinkan seseorang tetap merasa bugar setelah melakukan aktivitas fisik yang cukup berat, sehingga tidak mengalami kelelahan berlebihan dan masih mampu melanjutkan atau melakukan aktivitas lainnya (Sindi, C., Atradinal, A., Deswandi, D., & Hardiansyah, 2022).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap beban fisik atau aktivitas kerja yang diterimanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mardepi Saputra, 2022).

Menurut Ridha & Febrian, (2023) Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih mampu menerima dan memahami materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru, sehingga tujuan untuk mewujudkan generasi penerus bangsa yang unggul dalam berbagai aspek dapat tercapai.

Aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh seseorang berupa berbagai bentuk latihan olahraga, seperti lari, bersepeda, senam kebugaran jasmani, senam aerobik, serta aktivitas olahraga lainnya (Ananda & Saputra, 2024).

Menurut Saputra Trisetia Rizandi et al. (2025) Hubungan positif antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik juga ditemukan dalam beberapa studi, yang menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani berkorelasi dengan peningkatan konsentrasi dan hasil belajar

siswa.

Hasil belajar terdiri dari dua unsur, yaitu *hasil* dan *belajar*, yang masing-masing memiliki makna tersendiri (Agrifina et al., 2024). Menurut Raihan et al., (2025) Hasil belajar merupakan indikator kemampuan siswa dalam menguasai materi pembelajaran, sementara penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran dapat berbeda pada setiap guru berdasarkan landasan filosofis yang digunakan.

Selain itu, menurut Loli Lovita, Arie Asnaldi, Sepriadi (2023) Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi yang mencerminkan perubahan pada tindakan, nilai, sikap, dan keterampilan setelah individu melalui proses pembelajaran, sehingga menghasilkan capaian belajar tertentu.

Menurut Simbolon & Dicky Hendrawan, (2022) Hasil belajar merupakan perubahan yang dialami siswa mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai dampak dari proses pembelajaran. Hasil belajar dianggap baik apabila sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM).

Menurut Hafiz et al. (2024) faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri siswa seperti kecerdasan emosional, bakat, minat, motivasi, kebugaran jasmani, serta status gizi.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi di luar diri siswa seperti ketersediaan sarana dan prasarana, kompetensi guru, letak geografis, kondisi ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, serta lingkungan sekolah dan masyarakat.

Tinggi rendahnya hasil belajar siswa

dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor belajar siswa. Menurut Muhibbin Syah dalam Yoseph Hermanus Koba (2023), faktor-faktor yang memengaruhi belajar siswa dibedakan menjadi tiga, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar.

Faktor internal meliputi kondisi jasmani (fisiologis) dan rohani (psikologis) siswa. Faktor fisiologis mencakup kesehatan tubuh dan fungsi panca indera, di mana kesehatan yang baik akan menunjang proses belajar, sedangkan gangguan fisik atau mental dapat menghambat prestasi belajar.

Faktor psikologis mencakup inteligensi, sikap, motivasi, bakat, kemampuan kognitif, dan konsentrasi. Inteligensi berhubungan erat dengan kemampuan belajar, sementara sikap positif terhadap pelajaran akan mendorong keterlibatan aktif siswa.

Faktor eksternal terdiri dari lingkungan sosial dan non-sosial. Lingkungan sosial meliputi keluarga, guru, dan masyarakat. Dukungan keluarga dalam bentuk perhatian, kondisi ekonomi yang memadai, pendidikan orang tua, dan hubungan keluarga yang harmonis akan mendorong semangat belajar siswa.

Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 2 Padang memiliki posisi yang sangat strategis dan esensial dalam membentuk peserta didik yang sehat, disiplin, dan berkarakter.

Di lingkungan SMA Negeri 2 Padang, mata pelajaran PJOK diajarkan dengan pendekatan yang dinamis dan kontekstual. Pembelajaran tidak hanya dilakukan di ruang kelas, tetapi juga di lapangan dan lingkungan sekitar sekolah, agar siswa dapat belajar secara langsung melalui

aktivitas fisik.

Guru PJOK berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga memberikan pemahaman tentang pentingnya gaya hidup sehat, pola makan seimbang, serta manajemen stres dan waktu.

Selain itu, peran PJOK di SMA Negeri 2 Padang juga berkontribusi terhadap peluang siswa dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Dengan demikian, mata pelajaran PJOK menjadi salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan daya saing siswa untuk diterima di dunia perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi masa depan pendidikan peserta didik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional merupakan bagian dari metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2020).

Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data dilakukan di SMA Negeri 2 Padang. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilakukan setelah ujian seminar proposal selesai dan memperoleh persetujuan dari dewan dosen yaitu pada tanggal 20 - 27 November 2025.

Menurut Sugiyono dalam Fauzy, A (2022) Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam

menarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Padang yang berjumlah 1144 siswa. Menurut Sugiyono dalam Fauzy, A (2022) Sampel merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *multistage random sampling*.

Metode ini dilakukan secara bertahap dengan pemilihan sampel secara acak di setiap tahapnya. *Multistage random sampling* adalah metode survei yang efisien secara biaya, di mana proses sampling dilakukan dalam dua atau lebih tahap berurutan (Hankin et al. 2019).

Peneliti menggunakan teknik *multistage random sampling* untuk mengacak sampel secara bertahap. Pada tahap pertama, peneliti melakukan pengacakan untuk memilih tingkatan kelas, dan terpilihlah kelas XI.

Selanjutnya, pada tahap kedua, pengacakan dilakukan lagi di antara kelas-kelas yang ada di tingkat XI, yaitu kelas XI F 1 sampai XI F 11, hingga terpilih kelas XI F5. Berikut merupakan gambar siswa kelas XI F5 yang menjadi sampel pada penelitian ini:



Gambar 1. Sampel Penelitian
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder.

Menurut Balaka (2020) Data primer merupakan data asli yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumber utama melalui teknik seperti wawancara, survei, observasi, atau eksperimen dan data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber pihak lain, seperti buku, jurnal, laporan, arsip, atau publikasi resmi.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket, tes dan hasil belajar, untuk mengukur *screen time* siswa menggunakan *Screen Time Duration Scale* (STDS). Kebugaran jasmani diukur melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF. Sementara itu, hasil belajar PJOK diperoleh dari gabungan data kognitif dan psikomotor.

HASIL

Data dalam penelitian ini meliputi *screen time* (X_1), tingkat kebugaran jasmani (X_2), dan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y) siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang.

Dari 28 siswa SMA Negeri 2 Padang yang dijadikan sampel, diperoleh hasil *Screen Time* yang paling tinggi sebesar 781 menit (per minggu) dan yang paling rendah sebesar 119 menit (per minggu).



Gambar 2. Pengisian Angket oleh Sampel
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari 28 siswa SMA Negeri 2 Padang yang dijadikan sampel, diperoleh hasil

tingkat kebugaran Jasmani yang terdiri dari 6 tes dengan menggunakan TKSI Fase EF yang paling tinggi sebesar 24 dan yang paling rendah sebesar 11. Berikut gambar salah satu tes yang digunakan yaitu *vertical jump test*:



Gambar 3. *Vertical Jump Test*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari 28 siswa SMA Negeri 2 Padang yang dijadikan sampel, diperoleh hasil belajar PJOK dari aspek kognitif dan psikomotor yang paling tinggi sebesar 95 dan yang paling rendah sebesar 83.

1. Hubungan Screen Time dengan Hasil Belajar PJOK

Hasil analisis korelasi antara *screen time* (X_1) dengan hasil belajar (Y) siswa SMA Negeri 2 Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0.133 < r_{tabel} 0.374$ Artinya terdapat hubungan antara *screen time* dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang.

Untuk menguji koefisien korelasi antara *screen time* dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis antara *screen time* dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang

Variabel	Kesimpulan
$X_1 - Y$	Tidak Signifikan

Variabel	Kesimpulan
$X_1 - Y$	Tidak Signifikan

Bedasarkan analisis korelasi dapat diketahui bahwa $t_{hitung} 0.685 < t_{tabel} 1.706$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang, tidak diterima kebenarannya secara empiris.

2. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK

Hasil analisis korelasi antara tingkat kebugaran jasmani (X_2) dengan hasil belajar (Y) siswa SMA Negeri 2 Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0.220 < r_{tabel} 0.374$. Artinya terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang.

Untuk menguji koefisien korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Uji Hipotesis antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang

Variabel	Kesimpulan
$X_2 - Y$	Tidak Signifikan

Bedasarkan analisis korelasi dapat diketahui bahwa $t_{hitung} 1.150 < t_{tabel} 1.706$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang, tidak diterima kebenarannya secara empiris.

3. Hubungan Screen Time dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK

Hasil analisis korelasi antara *screen time* (X_1) dan tingkat kebugaran jasmani (X_2) dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang, maka diperoleh $R_{hitung} 0.220 < R_{tabel} 0.374$.

Artinya tidak terdapat hubungan antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga siswa SMA Negeri 2 Padang.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga siswa SMA Negeri 2 Padang, maka dilakukan uji F. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Hipotesis antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang

Variabel	Kesimpulan
$X_1 - X_2 - Y$	Tidak Signifikan

Bedasarkan analisis korelasi dapat diketahui bahwa $F_{hitung} 0.659 < F_{tabel} 3.38$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang, tidak diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *screen time* dan tingkat

kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa SMA Negeri 2 Padang. Berdasarkan hasil analisis data, baik secara parsial maupun simultan, *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK. Temuan ini memberikan gambaran bahwa hasil belajar PJOK tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik maupun kebiasaan penggunaan perangkat digital, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *screen time* memiliki hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan dengan hasil belajar PJOK. Hal ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan perangkat digital oleh siswa, baik tinggi maupun rendah, tidak secara langsung memengaruhi capaian hasil belajar PJOK. Dalam konteks ini, penggunaan perangkat digital tidak selalu berdampak negatif terhadap pembelajaran PJOK, terutama apabila penggunaannya masih dalam batas wajar atau dimanfaatkan untuk tujuan edukatif. Dengan demikian, variasi hasil belajar PJOK siswa tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan perbedaan tingkat *screen time* semata.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fathah et al. (2022) yang menyatakan bahwa kontribusi *screen time* terhadap hasil belajar siswa relatif kecil dan tidak signifikan. Penelitian Fathan dan Sekartini (2024) juga menunjukkan bahwa *screen time* tidak

berhubungan secara signifikan dengan kesiapan dan capaian belajar siswa. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa pengaruh *screen time* terhadap hasil belajar sangat bergantung pada konteks penggunaan, karakteristik siswa, serta dukungan lingkungan belajar yang menyertainya.

Tidak signifikannya hubungan antara *screen time* dan hasil belajar PJOK menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan memengaruhi keberhasilan belajar siswa. Menurut Nasution dan Syaleh (2021), hasil belajar PJOK sangat dipengaruhi oleh faktor internal siswa seperti motivasi belajar, minat terhadap pembelajaran, dan kemampuan kognitif. Motivasi dan minat belajar yang tinggi dapat mendorong siswa untuk lebih aktif, fokus, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK, terlepas dari tingginya durasi *screen time* yang dimiliki siswa.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki peran penting dalam menentukan hasil belajar PJOK. Keterlibatan orang tua dalam mendukung aktivitas belajar dan gaya hidup sehat siswa dapat membantu membentuk kebiasaan belajar dan aktivitas fisik yang positif (Yudhistira et al., 2022).

Lingkungan sekolah yang kondusif, ketersediaan sarana dan prasarana, serta metode pembelajaran yang diterapkan guru juga berkontribusi besar terhadap keberhasilan pembelajaran PJOK (Syamsul

et al., 2024). Oleh karena itu, pengelolaan *screen time* tidak dapat dijadikan satu-satunya dasar dalam upaya meningkatkan hasil belajar PJOK.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK. Nilai koefisien korelasi yang berada pada kategori lemah menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan faktor penentu utama dalam pencapaian hasil belajar PJOK siswa.

Hal ini dapat dijelaskan karena hasil belajar PJOK tidak hanya menilai aspek fisik atau keterampilan gerak, tetapi juga mencakup aspek kognitif, seperti pemahaman konsep, pengetahuan tentang aturan permainan, serta pemahaman nilai-nilai kesehatan dan kebugaran.

Tidak signifikannya hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK juga mengindikasikan adanya faktor lain yang lebih dominan dalam menentukan keberhasilan belajar.

Faktor-faktor seperti metode pembelajaran yang variatif, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil belajar PJOK.

Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK. Temuan ini menegaskan bahwa variasi hasil belajar

PJOK siswa tidak dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut secara simultan.

Temuan ini menunjukkan bahwa *screen time* yang tinggi tidak selalu berdampak negatif terhadap hasil belajar PJOK, dan sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak secara otomatis menjamin hasil belajar PJOK yang tinggi.

Demikian pula, siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik belum tentu mencapai hasil belajar yang optimal apabila tidak didukung oleh faktor motivasi, minat belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa SMA Negeri 2 Padang, dapat disimpulkan beberapa hal.

Pertama, hasil pengujian menunjukkan bahwa *screen time* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK, yang dibuktikan melalui nilai r hitung (0,133) lebih kecil daripada r tabel (0,374) serta nilai t hitung (0,685) lebih kecil dari t tabel (1,706).

Kedua, tingkat kebugaran jasmani juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK, dengan nilai r hitung sebesar 0,220 lebih kecil daripada r tabel 0,374 dan nilai t hitung sebesar 1,150 lebih kecil dari t tabel 1,706.

Ketiga, secara simultan *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK, yang ditunjukkan oleh nilai R hitung sebesar 0,223 lebih kecil daripada R

tabel 0,374 serta nilai F hitung sebesar 0,659 lebih kecil dari F tabel 3,38.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrifina, V. F., Vrisilia, V., Agustina, L. N., Supriyadi, S., & Izzatika, A. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 12(2), 414–431.
- Ananda, R., & Saputra, M. (2024). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri*. 7(11), 2440–2448.
- Arianto, D., & Febrian, M. (2025). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau*. 8(12).
- Arie asnaldi, arie prima richi. (2020). Deskripsi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 27(2), 58–66.
- Balaka, Y. (2020). Metodologi Penelitian Teori dan Aplikasi. *Widina Bhakti Persada Bandung*, 3, 1–130.
- Fauzy, A, D. (2022). Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian. *Rake Sarasin*, 6(May), 36.
- Hafiz, M. Al, Zulfahri, Rosmawati, & Wulandari, I. (2024). Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 297–305.
- Hernando, Y., & Atradinial, A. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(1), 15–23.
- Ihsan, M., Asnaldi, A., Sepriani, R., & Febrian, M. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

- Negeri 9 Padang. 8(10).
- Kaewpradit, K., Ngamchaliew, P., & Buathong, N. (2025). Digital Screen Time Usage, Prevalence of Excessive Digital Screen Time, and its Association with Mental Health, Sleep Quality, and Academic Performance Among Southern University students. *Frontiers in Psychiatry*, 16(March), 1–10. 1
- Loli Lovita, Arie Asnaldi, Sepriadi, R. S. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra. 6(4), 34–40.
- Mardepi Saputra, A. O. (2022). TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 KOTA PARIAMAN. 2.
- Meicy Aprilia G., Syahrastani, Zulman, S. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman. 7(1), 1–10.
- Novikasari, W., & Suryani, N. (2018). Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dan Cooperative Learning Tipe Jigsaw terhadap Prestasi Belajar Sejarah di Tinjau dari Kemandirian Belajar (Studi Eksperimen pada siswa kelas XI di SMA Negeri Kabupaten Kendal. *Historika*, 21(1), 29–40.
- Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents. *Children*, 10(10), 1–17.
- Putri Auliah Zahrani, Trisnawaty, Miswani Mukani Syuaib, Halimah Sa'diyah, & Takdir. (2024). Hubungan Screen Time dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 8(2), 74–84. <https://doi.org/10.24252/alami.v8i2.45599>
- Raihan, M. Q., Hardiansyah, S., & Lawanis, H. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(10), 3051–3060.
- Ridha, M. R., & Febrian, M. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas X di SMK N 2 Bukittinggi. 6(7), 119–125.
- Saputra Trisetia Rizandi, Reza Hadinata, & Anggrawan Janur Putra. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2940>
- Simbolon, A. B., & Dicky Hendrawan. (2022). Pengaruh Minat Olahraga Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 28–32. <https://doi.org/10.55081/jur dip.v2i2.628>
- Sindi, C., Atradinal, A., Deswandi, D., & Hardiansyah, S. (2022). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA. 5(7), 8–14.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Yoseph Hermanus Koba, W. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas X SMAN 01 Marau Kabupaten Ketapang. *NBER Working Papers*, 89.
- Zikra, S. A., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanjung Raya. 5(12), 16–20.