

Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Anak Sekolah Negeri 20 Binuang Kampung Dalam dengan Penerapan outdoor learning permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK

Maissy Amelia¹, Hilmainur Syampurma², Lucy Oktavani³, Lusi Angelia⁴

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

maissyamelia07@gmail.com¹, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id², lucyoktavani@fik.unp.ac.id³,

lusiangelia@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0066>

Kata Kunci : Mengatasi kecanduan gawai, Outdoor learning, Permainan tradisional
Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah mengatasi kecanduan gawai pada SDN 20 Binuang Kampung Dalam dengan penerapan outdoor learning. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan outdoor learning permainan tradisional dapat mengatasi kecanduan gawai pada anak dan menurunkan intensitas bermain gawai pada anak. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen (pretest) dan (posttest) serta membandingkan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan peserta didik kelas I-VI SDN 20 Binuang Kampung dalam berjumlah 101 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sehingga di peroleh sampel sebanyak 12 orang anak sebagai responden dengan kriteria kecanduan gawai tertentu. Instrumen penelitian yang digunakan pada skala likert adalah mengatasi kecanduan gawai telah diuji validas oleh ahli. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji T. Data menggunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecanduan gawai dan dapat setelah diberikan perlakuan (intervensi) penurunan kecanduan gawai. Analisis data menghasilkan nilai sangat terdapat perbedaan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen 5,51.>1,81. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol terdapat mengatasi kecanduan gawai pada anak SDN i 20 Binuang Kampung Dalam.

Keywords : *Overcoming gadget adation, outdoor learning , tradisional game*

Abstract : *The problem in this Study is to overcome gadje addition at SDN 20 Binuang Kampung Dalam by implementasi outdoor learning. This study aims to determine the application of tradisinal outdoor learning games cam over gadget addition in children and reduce the intensity of playing gadget in the children. This type of research in quqntitative with experimental mentods(pre-test) and Posttest and comparing the experimental class the control class. The populaton in this study were all students in grades I-V of SDN 20 Binuang Kampunng Dalam.Totaliling 101.The sampling techniquw used purposive sampling soeople of children was obtained as respondents with certain gadget addition crtiteria. The Reseash instrument used on the liker skala scale is to overcome gadget additions has been validated by experts.The data analysed using the normality test, homegenitas taest, test. The data used test.The resut of study showed that there was decrease in gadget adidtiond and can be after being given treatment (intervensi) decrease in gadget addiction. Data analysis produces a value that there is a significant difference between the control class and the experimental class 5.51.>1.81. This shows that there is a very significant difference between the experimental class and the control class in overcoming gadget addiction in elementary children SDN 20 Binuang Kampung Dalam*

PENDAHULUAN

Pembelajaran PJOK telah diatur pada No 11 tahun 2022 1 ayat 4, Pelaku olahraga adalah mencakup individu atau kelompok olahraga yang berpartisipasi langsung dalam kegiatan aktivitas olahraga, termasuk perolahraga, pembina olahraga dan tenaga olahraga. Para pendidik juga perlu mampu menarik minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK.

Menurut Lucy Oktavani (2017) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan Pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani.

Pendidikan jasmani secara keseluruhan merupakan bagian integral melalui berbagai kegiatan jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak siswa (Oktavani, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk gaya hidup sehat (Angelia, 2026)

Pembelajaran penjaskes yang diberikan guru akan dapat memahami dan menerapkan kesadaran hidup sehat dan meningkatkan sikap sportivitas yang tinggi (Asnaldi,2019).

Pembelajaran PJOK memiliki peranan penting dilakukan untuk anak sekolah dasar karena memiliki perana penting pada perkembangan dan pertumbuhan anak.

Asnaldi (2016) juga menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang Sistematis yang mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani dan rohani dan sosial.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak bisa di pandang sebelah mata tetapi juga bagian dari kehidupan masyarakat(Asnaldi,2019)

Sebelum berfokus pada keterampilan umum anak sebaiknya kita melihat

bagaimana keterampilan khusus (Angelia,2026)

Namun terjadi pada sekarang ini adalah perkembangan teknologi memiliki peranan positif dan negatif namun jika digunakan berlebih oleh anak sekolah dasar akan membuatnya menjadi dampak negatif.

Gerak dasar anak sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. PJOK merupakan salah satu Upaya keterampilan motorik ,(Syarial Bahtiar, 2018)

Teknologi membuat pembelajaran PJOK cenderung tidak disukai oleh peserta didik anak sekolah dasar hal ini didasari mereka lebih menyukai bermain game online.

Perkembangan teknologi sangat membawa pengaruh anak di bawah umur, anak umur 2-13 tahun sifat meniru apa yang dilihat(Maruf.A,A.,2017). Menyatakan bahwa gawai merupakan sebuah benda atau alat barang elektronik yang merupakan teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus.

Ketika gawai digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol, perangkat tersebut mengubah perilaku manusia, mengganggu manajemen waktu, (Maila dkk,2025)

Dan dari kalangan usia 10-12 tahun pengguna internetnya sebesar 66,2 %, ini berarti bahwa berdasarkan data jumlah penduduk usia anak 10-14 tahun sebesar 22 juta, maka lebih dari 13 juta yang mengakses internet. Sebuah angka yang luar biasa, lebih dari 18 juta yang mengakses internet dari kalangan usia anak- anak. (Nada Adzkia, 2022).

Kecanduan Game tidak hanya terjadi pada sekolah dasar tetapi juga terdapat penurunan aktivitas fisik siswa yang diakibatkan kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 10 Sijunjung, (Yogus Kiawa, et all, 2023). Jika tidak diatasi dari awal

saat usia sekolah dasar kemungkinan terdapat adanya gangguan kecanduan gawai pada tingkat lebih tinggi di kemudian hari.

Ciri-ciri fisik dan perilaku: 1.selalu merasa perlu memegang alat elektronik, makan sambil menggunakan gawai. 2.Masalah gangguan tidur (bergadang atau kesulitan tidur akibat menggunakan gawai.. Upaya mengatasi kecanduan gawai pada proses belajar ada hal sangat penting dan mengurangi kecanduan pada peserta didik. (Yusrizal Amri et all .2023).

Keterampilan motorik pada anak harus di tinjau secara sistematis ini juga dapat di tinjau menggunakan peran realitas virtual (Angelina, 2024)

Metode *outdoor leaning* merupakan sumber pendekatan atau metode belajar melalui pengalaman. Metode *outdoor learning* menggunakan cara yang memberikan sebuah pengalaman langsung pada anak langsung merasakan sukses atau gagal dalam pelaksanaan tugas, karena anak terlibat langsung secara kognitif, afektif dan psikomotor satu upaya proses belajar dan berlatih yang bertujuan untuk menumbuhkan keterampilan tertentu pada anak.

Menurut Egok et all (2021), pembelajaran luar ruang merupakan usaha yang dilakukan oleh guru untuk mendorong peningkatan kemampuan belajar siswa. Siswa dapat belajar mendalam mengenai banyak hal melalui interaksi dengan berbagai objek yang mereka temui di dibandingkan dengan belajar di kelas yang biasanya memiliki keterbatasan aktivitas(Syampurma H & Rosmaneli).

Menggunakan permainan tradisional membuat fokus teralihkandalam permainan dapat mengurangi intensitas penggunaan gawai (Anggraini et all 2025).

Tingginya penggunaan gawai pada anak usia sekolah dasar memicu kekhawatiran

pada dampak negatif dan kognitif, sosial emosional (Maila. f dkk, 2025)

Kecanduan gawai membawa berbagai akibat buruk yang dapat mempengaruhi psikologis dan prestasi belajar anak (M. Ainul Yaqin. 2023). Untuk mengatasi kecanduan gawai kita juga menerapkan psioedukasi atau informasi dampak kecanduan gadget dan juga dapat diatasi dengan permainan *outdoor learning* (Novita M.2022)

Pengetahuan serta keterampilan siswa mengenai olahraga serta kerjama antar siswa agar terdapat perubahan bergantung gawai pada peserta didik ke tingkat yang lebih baik (H. Fatinabila, 2022)

Pembudayaan permainan tradisional sebagai wahana belajar di luar ruang bagi anak dapat mengatasi permasalahan dalam kecanduan gawai D. Hariyanto, et all). *Outdoor learning* dalam pembelajaran tidak hanya berfungsi untuk olahraga saja juga berfungsi dalam pembelajaran biologi mengenai lingkungan alam sekitar(D.D Sari.2023).

Efektivitas pembelajaran outdoor learning tidak hanya dirasakan dalam mengatasi kecanduan gawai tetapi juga mengatasi peningkatan model berbasis pembelajaran hasil belajar peserta didik.

Permainan kecil berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (H Syampurma & A Asnaldi)Aktivitas di luar ruang membuat kebugaran jasmani anak meningkat.

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kemampuan fisik lebih baik untuk melakukan berbagai kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti(H Syampurma)

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan komparasi membandingkan kelas kontrol dan kelas eksperimen, desain yang digunakan one grub yang menjelaskan pengaruh terhadap perlakuan terhadap variabel dengan menganalisis data sebelum dibahas. Menjelaskan perbedaan signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Menurut Sugiyono (2018) penelitian eksperimen bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali. Penelitian ini dilakukan di SDN 20 Binuang Kampung dalam dengan 4x pertemuan yang Bertempat di SDN 20 Binuang Kampung Dalam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SDN 20 Binuang Kampung dalam dengan jumlah 101 orang yang digunakan purposing sampel karena hal tertentu (menurut sugiyono) Purposive sampling adalah teknik pengambilan sumber data dan pertimbangan tertentu dalam pengambilan keputusan .peneliti mengambil 12 sampel di golokan ke dalam 2 kelompok kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari pada tanggal 5-9 Januari 2026 dan penelitian ini dilaksanakan di SDN 20 Binuang Kampung Dalam. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan skala likert dimana skala likert nilai lebih akurat.

Sebelum dan sesudah dan perbedaan kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan perlakuannya lebih besar di banding 0,05 di 5,51>tabel yaitu 1,71 terdapat perubahan.

HASIL

A. Deskripsi data

Deskripsi data ini diambil dari hasil kuesioner dengan skala likert yang di berikan

kepada 12 siswa kelas eksperimen, dan 12 kelas kontrol. sampel yang digunakan melihat perubahan adalah kelas eksperimen dengan 12 orang anak kelas IV SDN 20 Binuang Kampung .kuesioner awal (pretest) dan setelah perlakuan mengisi kuesioner kembali (postest)

1. Mengatasi kecanduan gawai melihat kategori anak

Tabel Satu Distribusi hasil data mengatasi kecanduan gawai dengan kuesioner

Tabel 1. Distribusi pre-test

Nilai	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
30-70	2	25%	Kecanduan sangat tinggi
71-110	10	75%	Kecanduan sedang
111-150	0	0%	Kecanduan rendah
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data Hasil penelitian

Tabel Distribusi post test

	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
30-70	0	0%	Kecanduan sangat tinggi
71-110	0	0,	Kecanduan sedang
111-150	12	100%	Kecanduan rendah
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data hasil penelitian

Tabel Rerata Tingkat Kecanduan Pada Anak Sebelum Diberikan Perlakuan Outdoor Learning Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran PJOK.

	N	Mean	Standar deviasi
Pretest kelas eksperimen	12	79,41	11,76
Pretest kelas kontrol	12	76,08	7,79

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 12 orang sampel peserta didik (kelas eksperimen), 10 orang dengan tingkat kecanduan sedang, 2 orang anak pada kategori tingkat kecanduan tinggi (negatif dominan). Dan berdasarkan analisis data tabel didapatkan rata-rata tingkat kecanduan pada anak sebelum di berikan perlakuan pretest yaitu sebesar 11,76



Gambar Pemberian Kuesioner Pre test

kecanduan gawai pada anak Sekolah Dasar Negeri 20 Binuang Kampung Dalam sebelum di berikan perlakuan Sebagian besar yaitu berada pada kategori kecanduan gawai tinggi.

Langkah selanjutnya yaitu permelakuan perilaku terhadap kelas eksperimen menggunakan penerapan outdoor learning untuk mengatasi kecanduan gawai terhadap anak sekolah dasar 20 Binuang Kampung dalam dengan berbasis permainan tradisional



Gambar Pemerlakuan Permainan Cakbur



Gambar Pemerlakuan Permainan Congkak

2. Rata tingkat stress peserta didik sesudah diberikan perlakuan aktivitas fisik

	N	Mean	Standar deviasi
Pretest kelas eksperimen	12	79,41	7,83
Pretest kelas kontrol	1	125,58	7,83

Sumber : Data hasil Penelitian

Berdasarkan data dan grafik diatas dari 12 anak, 12 orang anak berkategori dengan kecanduan gawai (111-150) rendah (positif dominan) Dan berdasarkan analisis data di dapatkan rata-rata kecanduan gawai pada anak sesudah di berikan perlakuan (post-test) yaitu sebesar 7,83. Hal ini berarti rata-rata kecanduan gawai anak sesudah di berikan perlakuan outdoor learning permainan tradisional mengalami penurunan hingga pada kecanduan rendah /normal (positif dominan).



Gambar pemberian kuesioner Post Test

Demikian kecanduan gawai sesudah di berikan perlakuan Sebagian besar yaitu berada pada kategori kecanduan gawai rendah. Setelah data dikategorikan, dilakukan perbandingan data antara sebelum dan sesudah di berikan perlakuan *outdoor learning* permainan tradisional secara rutin dan terkontrol. Berikut ini perbandingan data statistik antara sebelum dan sesudah intervensi *outdoor learning* permainan tradisional

Tabel Rerata Kecanduan Gawai Pada Anak sebelum dan sesudah di berikan outdoor learning permainan tradisional

	N	Mean	Standar deviasi
Pretest kelas eksperimen	12	79,25	11,76
Pre testelas kontrol	12	78,08	7,79

Sumber : Data hasil Penelitian

	Mean	N	SD
Pretest kecanduan gawai	125,58	12	7,83
Postest kecanduan gawai	86,66	12	4,92

Sumber : Data hasil Penelitian

Dari data tabel di atas, terlihat penurunan nilai rata-rata mean sebesar 6,98 poin penurunan ini secara Visual menunjukkan adanya kecenderungan perbaikan intensitas penggunaan gawai kepada anak secara rutin dengan penerapan *outdoor learning* dalam pembelajaran PJOK.

Gambar pemberian kuesioner pretest

Gambar pemberian kuesioner setelah

perlakuan post- test

3. Hasil Analisis Data uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Teknik komparasi menggunakan excel. Syarat uji normalitas telah terpenuhi sebelumnya dengan hasil data berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas terhadap data kuesioner mengatasi kecanduan gawai pada anak.

Uji normalitas kelas eksperimen gawai pada anak.

Lhitung (kelas eksperimen)	Ltabel	Tafsiran
Pretest 0,1466	0,242	Normal
Post test 0,0197	0,242	Normal

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, hasil uji normalitas di atas dilihat bahwa hasil signifikasinya data pretest dan data postest yaitu 0,0146 dan 0,0193 dimana hal tersebut berdistribusi normal. Untuk sampel kecil di bawah 30 orang responden

	Ltabel	Tafsiran
Pretest 0,1403	0,242	Normal
Post test 0,026	0,242	Normal

Sumber : Data hasil penelitian

Dari tabel kelas eksperimen diatas di peroleh Lhitung = 0,1403 dengan jumlah sampel (n)=12 dan pada taraf nyata $\alpha= 0,05$ diperoleh Ltabel=0,242 .dengan demikian tampak bahwa Lhitung < Ltabel. Hal ini berarti data x berdistribusi normal. Untuk lebih jelas perhatikan tabel berikut ini

Perhitungan Ltabel di peroleh dengan cara:

Diketahui n= 12 berdasarkan uji lilifors

$$Th=5,51 > Tt 1,81$$

Dengan menggunakan kebebasan dk=n-2= 12-2=10 taraf signifikan 0,05 terdapat Ttabel=1,81

Kesimpulan: terdapat perbedaan yang sangat signifikan dimana kelas yang diperlakukan (eksperimen) memberikan pengaruh lebih besar terhadap mengurangi kecanduan gawai.

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas, diperoleh $n-2$ sebesar 1,81 mengacu pada pengambilan statistik yaitu :

- a) jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima
- b) jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 di terima Dan H_a di tolak

Berdasarkan hasil tersebut, hasil menunjukkan bahwa $8,91 > 1,81$ yang berarti bahwa H_0 di tolak dan

H_a di terima .artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari penerapan outdoor learning permainan tradisional kelas eksperimen terhadap kelas kontrol ,perlakuan pada kelas eksperimen dapat mengatasi kecanduan gawai.(sumber acuan silabus mata kuliah handout mata kuliah statistik Hilmainur (Hilmainur Syampurna et all)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan, outdoor learning permainan tradisional, rerata tingkat peserta didik 79,41. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 12 responden memiliki tingkat stress yang masih tinggi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan teknologi lebih dari 3 jam dalam satu hari cenderung mengalami kecemasan serta kesedihan.

Peran penting dalam kehidupan dalam olahraga seperti untuk kebugaran jasmani,(Oktavani,2026)

(Fatimatuzzahro dkk.,2025). Mengingat dampak signifikan pada perkembangan remaja, ketergantungan pada gawai di kalangan para peserta didik menjadi isu krusial yang perlu ditangani. Demi menyelesaikan masalah ini, di Perlukan Pendekatan yang terukur dan efektif.

Berdasarkan analisis statistik olahan data mengenai Mengatasi Kecanduan Gawai di Sekolah Dasar Negeri 20 Binuang Kampung Dalam. Menggunakan uji T di peroleh yang signifikan sebesar 5,51 Karena nilai tersebut jauh lebih besar $< 1,81$, maka penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan *outdoor learning* permainan tradisional terhadap mengatasi kecanduan gawai pada anak sekolah dasar negeri 20 Binuang Kampung Dalam .

Hasil ini penelitian membuktikan bahwa outdoor learning permainan tradisional dapat mengatasi kecanduan gawai pada sekolah dasar negeri 20 Binuang kampung dalam karena hal ini membuktikan secara statistik melalui perolehan nilai Terdapat perbedaan yang sangat signifikan antarkelas eksperimen dan kelas kontrol dimana hasil statistiknya $5,51 > 1,81$ yang berarti hipotesis penelitian di terima dengan tingkat kepercayaan yang sangat tinggi yang dapat terlihat peningkatan pengelolaan skor kecanduan gawai sebelum (pretest) dan setelah (Pos-test).

Hal Ini di dukung oleh pernyataan bahwa dunia anak adalah dunia bermain, dengan adanya outdoor learning permainan tradisional dapat menstimulasi gerak lokomotor dan non lokomotor sehingga hal ini membuat anak tidak ketergantungan pada gawai, dan juga membuat 9 aspek pada perkembangan anak dapat terjalin dengan baik sehingga mereka memiliki jiwa sosial baik, spiritual dan religius.

Dengan demikian, berdasarkan hasil

tersebut sudah dapat di jawab pernyataan penelitian bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu terdapat penurunan kecanduan gawai dan terdapat peningkatan pengelolaan gawai yang baik. Sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu apakah terdapat pengaruh penerapan outdoor learning terhadap mengatasi kecanduan gawai pada anak Sekolah Dasar Negeri 20 Binuang Kampung Dalam. Berikut pembahasan mengenai mengatasi kecanduan gadget dengan penerapan outdoor learning dipengaruhi oleh beberapa aspek:

1. Penurunan intensitas penggunaan gawai

Setelah diberikan perlakuan outdoor learning permainan tradisional membuat peserta didik menunjukkan penurunan penggunaan gawai ini dilihat dari segi hasil terakhir pretest.

2. Peningkatan fokus akademik

Adanya *outdoor learning* permainan tradisional melatih kefokus an anak pada satu hal yang menimbulkan semangat dan rasa fokus dalam melakukan permainan sehingga intensitas mereka menggunakan jadi cukup rendah. Anak juga mudah berkonsentrasi saat belajar dan pengerjaan tugas sekolah lebih tepat waktu. Anak lebih fokus bermain tradisional juga dapat melestarikan kebudayaan di daerah setempat, perbaikan emosional dan interaksi sosial.

Perbaikan emosional anak kita bisa melatih dari kefokus an permainan mereka harus menimbulkan kerja sama tim dan bertanggung jawab pada tim dan saling menyalahkan, serta support sistem kepada temanya. Hal ini juga menimbulkan nilai sosial, interaksi sosial di kalangan peserta didik perubahan perilaku mengatasi kecanduan gawai.

Outdoor leaning menjadi satu hal yang sangat baik terhadap perubahan perilaku

bermain gawai. Demikian dapat menstimulasi gerak lokomotor dan non lokomotor dan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik juga melatih nilai juang di setiap pemain dan juga rasa lapang dada dalam menerima setiap kekalahan.

Jadi dengan demikian dapat dilihat bahwa outdoor learning permainan tradisional dapat membantudalam mengatasi kecanduan gawai pada anak dan memicu kreatifitas, kemandirian dan solidaritas yang tinggi dalam permainan dan juga membuat anak tertarik dengan kebudayaan yang di daerah setempat sehingga dapat melestarikan kebudayaan dan menurunkan kecanduan gawai

Peneliti telah berupaya melaksanakan penelitian ini sesuai dengan prosedur ilmiah yang berlaku, namun disadari bahwa masih terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini . beberapa keterbatasan tersebut antara lain:

1. Kontrol terhadap variabel eksternal (variabel terganggu)

Peneliti tidak dapat mengontrol secara keseluruhan aktivitas peserta didik diluar jam sekolah dan tidak dapat mengawasi penuh terhadap penggunaan gawai pada peserta didik.

2. Instrumen penelitian berbasis self report

Data mengatasi kecanduan gawai melalui kuesioner (self report) yaitu sangat bergantung pada kejujuran dan objektivitas responden. Meskipun peneliti telah menekankan pentingnya kejujuran, terdapat kemungkinan responden memberikan jawaban yang dianggap baik.

3. Durasi penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu tertentu sesuai jadwal sekolah . nilai pengelolaan mengatasi kecanduan relatif sangat tinggi $5,51 > 1,81$ yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan dari kelas

eksperimen dibandingkan kelas kontrol. Ini dapat terlihat dari data. Namun pemberian perlakuan yang mendalam dan panjang untuk dapat melihat apakah penerapan *outdoor learning* dapat mengatasi kecanduan gawai bersifat permanen / sementara

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB IV mengenai mengatasi kecanduan gawai dengan penerapan *outdoor learning* permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK, Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kecanduan gawai sebelum (pretest) sebelum diberikan perlakuan *outdoor learning* permainan tradisional, mayoritas peserta didik kelas IV berada kategori kecanduan gawai sedang dan tinggi. Hal ini dipicu oleh tingginya intensitas bermain gawai

Kecanduan gawai sesudah intervensi (post- test) setelah di berikan *outdoor learning* permainan secara teratur dan rutin , terjadi penurunan dan mengatasi kecanduan gawai dengan skor yang signifikan .mayoritas anak mengalami perubahan kecanduan gawai relatif rendah.

Pengaruh signifikan : berdasarkan uji T diperoleh nilai yang signifikan p (value) sebesar $5,51 > 181$, maka dapat disimpulkan bahwa *outdoor learning* dapat mengatasi kecanduan gawai secara signifikan terjadi penurunan kecanduan gawai dengan penerapan *outdoor leaning* permainan tradisional. *Outdoor Learning* permainan tradisional terbukti menjadi media yang efektif dalam penurunan kecanduan gawai.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, AF.Sari, MN Aditya, (2025)
)Permainan trasisional sebagai alternatif

mengurangi kecanduan gawai pada kelompok bermain seruni. 2(2) 405-413

Asnaldi, A.(2016). Hubungan Pendekatan Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Buluangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2),20.
<https://doi.org/10.24036/jm/v1i2.51>

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateks Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
<https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Bolavoli

Egok, A. S., Andeli, A. P., & Sofiarini, A. (2021). Penerapan model pembelajaran *outdoor learning* pada pembelajaran tematik siswa kelas V SD Negeri Tanjung Beringin. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian* 1, 200–205.

Fatimatuzzahra, F., Aliyudin, M., Damara, R., & Hayati, F. A. (2025). Analisis Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Universitas Pamulang. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), Article 1.

H Syampurma (2018) Hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama berataraf internasional kota padang

H Syampurma, Rosmaneli (2021) Buku ajar. *Konsep dasar rekreasi olahraga*, Depok .PT Raja Grafindo Persada.

- H.Syampurma&A Asnaldi(2020).*Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. 20(2) 97-106
- L.oktatavani, EY Putri,(2026) Tren penelitian global tentang Senam Dalam Pembelajaran Jasmani: *Analisis Bliometik Berbasis Scopus*.
- L.Angelia, M Arnando, R.Resman, R,Sepriani *Pelatihan P3K Guru PJOK Sebagai Pencegahan cedera dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kota Padang*
- L. Angelia, Sri Handayani,R Effendi, Peran Virtual Reality dalam Meningkatkan motorik Pada Tinjauan sistematis
- L.Angelia, H Candra, E Arieska, Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Jasamani dan Kesehatan di Sekolah Vokasi Dharmabakti Nusantara, Padang
- Maila,F., Muhammad, M., Laila,S., Anis, N.R.(2025) *penerapan psikoedukasi sebagai metode untuk mengatasi kecanduan gawai pada pelajar*.5(2) 486-493.
- H.Fatinabila,M.Arista,Y.yusuf(2022).*Sosialisasi i permainan tradisional untuk Mengatasi Kecanduan Gawai Pada siswa selama Pandemi* .3(1) 88-93
- Maulidiya, N. (2023). *Pelaksanaan digital parenting dalam mencegah kecanduan gadget di masa golden age*.50-51
- Muhammad Ainul yaqin,Aisya rahma S,aura azaleasyifa. 2023.*Pengenalan permainan tradisional sebagai upaya mengurangi kecanduan gawai pada anak - anak*.
- Nadaa Azkia,(2022). *7 Formula baru mengatasi kecanduan gawai*. 30-50
- Novita maulidiya jalal, Rahmawati Syam, Sthadjar nurul istiqomah, iridianti, muhrajani piram.(2022)*Psikoedukasi mengatasi kecanduan gadget pada anak* (420-425).
- Sari, D. D., Kinanti, D., Sartika, P. D., Pramesti, R. A., & Sani, R. (2023). *Kajian outdoor learning process dalam pembelajaran biologi*. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 160–166.
- Setiawati, E., Wijayanti, P. S., Rianto, R., & Sukasih, S. (2023). *Efektivitas pembelajaran outdoor learning process terhadap peningkatan kerja sama, motivasi belajar, dan hasil belajar ips siswa sekolah dasar*. *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 115.
- Pradana Saputro, D., Fahmi, D. A., & Wakito, S. Y. (2024). *Memperkuat keterampilan motorik anak usia dini melalui aktivitas eksplorasi luar ruang*. *Rasyada Journal*
- Republik Indonesia. (2022). *Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*.
- Rudi Y (2024)*Pengembangan minatliterasi dan pengenalan permainan tradisional untuk mengurangi phubbing pada anak usia dini* 3(1) 37-43
- Sugiyono.(2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G*. Alfabeta.
- Syarial Bakhtiar (2018) *Buku ajar.Belajar Motorik ,Glosari*.
- Syarial Bahtiar (2018) *Buku ajar. Gerak dasar Anak.Unp press.Padang*

Yogus Kiawa, Hilmainur Syampurma, Frizki
Amra, Indri Wulandari.(2023)*Tingkat
Kecanduan Game online dampak Terhadap
kebugaran Jasmani Siswa SMAN 10
Sijunjung.*(31-37)

Yusrizal Amri,Abdul Aziz Rusman (2023)
*Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget
Dalam Proses Belajar Mengajar.* 4(1).
124-132