

## Hubungan *Screen Time* Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur

Faizal Pibrianto<sup>1</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>2</sup>, Sefri Hardiansyah<sup>3</sup>, Berto Apriyano<sup>4</sup>

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

[faizalstb@gmail.com](mailto:faizalstb@gmail.com)<sup>1</sup>, [asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id](mailto:asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[bertoapriyano@fik.unp.ac.id](mailto:bertoapriyano@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0084>

Kata Kunci : *screen time*, kebugaran jasmani, peserta didik

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *screen time* dengan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur. Meningkatnya penggunaan perangkat digital menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik siswa yang berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani. Peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai untuk media sosial, menonton video, dan bermain game dibandingkan melakukan aktivitas gerak, sehingga kondisi ini diduga berdampak pada kebugaran tubuh. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel berjumlah 66 peserta didik yang diambil menggunakan teknik cluster random sampling. Data *screen time* dikumpulkan melalui angket, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F. Analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan 53 siswa (80%) memiliki durasi penggunaan layar lebih dari 6 jam per hari. Kategori kurang dicapai oleh 9 siswa (14%), kategori baik 4 siswa (6%), sedangkan kategori sedang dan baik sekali masing-masing 0%. Kebugaran jasmani didominasi kategori kurang 37 siswa (56%) dan kurang sekali 25 siswa (38%). Secara deskriptif terlihat adanya hubungan bahwa semakin tinggi *screen time*, semakin rendah tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Keywords : *screen time*, physical fitness, students

Abstract : This study aims to determine the relationship between *screen time* and physical fitness of students at Kaur 4 State Senior High School. The increasing use of digital devices has led to a decrease in students' physical activity, which has the potential to reduce their physical fitness levels. Students spend more time using devices for social media, watching videos, and playing games than doing physical activities, so this condition is thought to have an impact on physical fitness. This study is a quantitative descriptive study using a survey method. A sample of 66 students was taken using a cluster random sampling technique. *Screen time* data was collected through a questionnaire, while physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase E-F. Data analysis used a descriptive percentage technique. The results showed that 53 students (80%) had a *screen time* duration of more than 6 hours per day. The category of less achieved by 9 students (14%), the category of good by 4 students (6%), while the categories of moderate and very good each accounted for 0%. Physical fitness was dominated by the category of less achieved by 37 students (56%) and very poor by 25 students (38%). Descriptively, there is a relationship that the higher the *screen time*, the lower the level of physical fitness of students.

## PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi dkk., 2018:18) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Kebiasaan berolahraga ini sangat berpengaruh dengan kebugaran seseorang semakin banyak melakukan olahraga tentu semakin baik pula kebugarannya. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fundamental dalam mendukung keberhasilan peserta didik menjalani aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan, tetapi juga berkaitan erat dengan kesiapan mental, konsentrasi, dan produktivitas siswa di sekolah.

Hardiansyah (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. kebugaran jasmani adalah kapasitas tubuh untuk melakukan tugas fisik sehari-hari dalam waktu lama tanpa kelelahan berlebihan, tetap waspada, dan memiliki energi sisa Wahyuri dkk 2024 .

Wahyuri, dkk (2023:129-135) "Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Menurut Apriyano dkk. (2020), "seseorang yang dapat melakukan aktivitas fisik harian tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik Tingkat kebugaran yang baik, peserta didik mampu mengikuti proses pembelajaran

dengan optimal dan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik terhadap berbagai tuntutan aktivitas. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat strategis. kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik (Sepriadi, 2017)

Kemudian (Asnaldi, 2016), menambahkan bahwa Olahraga saat ini banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi (Hardiansyah, 2018).

Kebugaran jasmani meliputi: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, daya tahan (Apriyano et al., 2022). Sedangkan pendapat Hardiansyah 2018 bahwa kondisi fisik atau kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan.

Pentingnya olahraga pendidikan ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan bertujuan menanamkan nilai karakter, meningkatkan keterampilan, serta membangun gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Menurut Apriyano(2024)"Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keolahragaan. Ada beberapa komponen kebugaran jasmani diantaranya yaitu daya tahan jantung

(*cardiovascular*), daya tahan otot jantung (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*) dan daya ledak otot (*explosive power*), Asnaldi, Irsyadulfikri, (2024).

Selain komponen yang berkaitan dengan kesehatan, terdapat pula komponen yang berhubungan dengan keterampilan seperti kelincahan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan daya ledak otot. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia, salah satu instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F. Instrumen ini meliputi beberapa rangkaian tes, antara lain *hand and eye coordination*, *vertical jump test*, *T-test agility*, *hand touch reaction test*, *dipping test*, dan *beep test* (Arsil & Despita Antoni, 2025).



Gambar. 1 Peralatan Tes TKSI Fase E-F  
Sumber : Hasil Penelitian

Melalui instrumen tersebut, guru dapat mengetahui tingkat kebugaran peserta didik secara komprehensif berdasarkan kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Namun, di era digital saat ini, tantangan terhadap kebugaran jasmani peserta didik semakin kompleks. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah mengubah pola hidup remaja secara signifikan.

Akses yang mudah terhadap perangkat digital seperti smartphone, tablet, laptop, dan televisi menyebabkan meningkatnya waktu yang dihabiskan di depan layar atau yang dikenal dengan istilah *screen time*. Munandar (2024) mendefinisikan *screen time* sebagai waktu yang digunakan individu selama terpapar media elektronik berbasis layar. Aulia Rachman dan Nurrahmah Azizah (2022) menyebutkan bahwa *screen time* merupakan durasi penggunaan perangkat elektronik seperti televisi, tablet, atau telepon pintar.



Gambar. 2 Penjelasan Pengisian Angket  
Sumber : Hasil Penelitian

*World Health Organization* menjelaskan bahwa *screen time* termasuk dalam kategori aktivitas sedentari, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi sangat rendah yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring (Auliah Zahrani et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang tinggi memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan kebugaran jasmani.

Aguilar et al. (2015) menyatakan bahwa waktu layar lebih dari dua jam per hari dapat mengurangi tingkat aktivitas fisik dan berdampak pada penurunan kebugaran. Costa-Santos et al. (2024) menambahkan bahwa durasi *screen time* yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko obesitas, sindrom metabolik, serta gangguan

kardiometabolik di masa dewasa. Rama Sandi Firdaus et al. (2025) juga menjelaskan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menurunkan kebugaran jasmani siswa dan berdampak negatif terhadap kesehatan secara umum. Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa teknologi digital juga memiliki dampak positif dalam dunia pendidikan. Judijanto et al. (2024) menyebutkan bahwa integrasi teknologi dapat meningkatkan kemampuan kognitif, kreativitas, serta pemecahan masalah siswa.

Fenomena meningkatnya durasi screen time juga terlihat pada peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar siswa lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial, menonton video, dan bermain game dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan menggunakan gadget hingga larut malam juga berpotensi mengganggu waktu istirahat dan pemulihan tubuh. Kondisi ini diduga berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Secara filosofis, penelitian ini sejalan dengan pendekatan pendidikan holistik yang menekankan pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang (Brutu & Annur, 2023). Dalam perspektif humanistik, pengembangan potensi siswa tidak hanya berfokus pada kecerdasan akademik, tetapi juga pada kesehatan fisik dan keseimbangan gaya hidup (Sultani et al., 2023). Kebugaran jasmani menjadi bagian integral dalam membentuk manusia yang sehat, produktif, dan berkarakter.

Berdasarkan uraian tersebut, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui gambaran hubungan antara durasi screen time dengan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi ilmiah dalam memahami dampak gaya hidup digital terhadap kondisi fisik siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah, guru pendidikan jasmani, serta orang tua dalam menyusun strategi pengelolaan penggunaan teknologi yang seimbang dengan aktivitas fisik, sehingga kebugaran jasmani peserta didik tetap terjaga secara optima

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi variabel yang diteliti serta melihat kecenderungan hubungan antara *screen time* dan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur pada tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 4 Kaur yang berjumlah 503 siswa. Penentuan sampel mengacu pada pendapat Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa apabila jumlah populasi lebih dari 100, maka sampel dapat diambil antara 10–25% dari jumlah populasi. Berdasarkan perhitungan 10% dari populasi, diperoleh jumlah sampel sebanyak 51 siswa. Namun, dalam pelaksanaannya peneliti mengambil seluruh peserta didik pada kelas XI IPS 1 dan XI IPA 1 sehingga total sampel penelitian berjumlah 66 peserta didik Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*.

Instrumen penelitian terdiri atas dua bagian, yaitu instrumen untuk mengukur durasi *screen time* dan instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani. Data *screen time* dikumpulkan menggunakan angket terbuka yang disusun untuk mengetahui durasi penggunaan perangkat digital setiap

hari, baik untuk media sosial, menonton video, bermain gim, maupun aktivitas berbasis layar lainnya. Angket terbuka dipilih agar responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan kondisi sebenarnya.

Sementara itu, kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F untuk jenjang SMA kelas X-XII. Instrumen TKSI Fase E-F terdiri atas beberapa komponen tes, yaitu: (1) *hand and eye coordination test* (tes koordinasi mata-tangan), (2) *vertical jump test*, (3) *T-test agility*, (4) *hand touch reaction test*, (5) *dipping test*, dan (6) *beep test*. Masing-masing komponen tes bertujuan untuk mengukur unsur kebugaran jasmani seperti koordinasi, daya ledak otot, kelincahan, kecepatan reaksi, kekuatan dan daya tahan otot, serta daya tahan kardiorespirasi.



Gambar. 3 Penjelasan Tes TKSI FASE E-F  
Sumber : Hasil Penelitian

Sebelum digunakan, instrumen angket telah melalui proses validasi oleh ahli serta uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi dan kelayakan alat ukur. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keandalan instrumen sehingga dapat digunakan secara berulang tanpa menghasilkan perbedaan yang signifikan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama

adalah penyebaran angket *screen time* kepada responden.

Tahap kedua adalah pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan TKSI Fase E-F yang dilakukan sesuai dengan prosedur standar pelaksanaan tes. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Rumus yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan grafik untuk menggambarkan kecenderungan durasi *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

## HASIL

### 1. Hasil Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE E-F

Berdasarkan hasil Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F setelah seluruh instrumen diuji, diperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara umum masih berada pada kategori rendah. Dari total 66 peserta didik, capaian tertinggi berada pada kategori kurang sebanyak 37 siswa (56%), diikuti kategori kurang sekali sebanyak 25 siswa (38%). Sementara itu, kategori sedang hanya dicapai oleh 4 siswa (6%), dan tidak terdapat peserta didik yang mencapai kategori baik maupun baik sekali (0%).

Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan fisik seperti daya tahan,

kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang diukur melalui rangkaian instrumen TKSI masih perlu ditingkatkan.

Secara keseluruhan, hasil tes ini memperlihatkan bahwa profil kebugaran peserta didik SMA Negeri 4 Kaur berada pada kategori kurang, sehingga diperlukan upaya pembinaan dan peningkatan aktivitas fisik yang terprogram dan berkelanjutan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Siswa Indonesia**

TOTAL SAMPEL				
No	Rentang Nilai	Jumlah	FR	Keterangan
1	27-30	0	0%	Baik Sekali
2	23-26	0	0%	Baik
3	19-22	4	6%	Sedang
4	15-18	37	56%	Kurang
5	<14	25	38%	Kurang Sekali
		66	100%	

Sumber : Data Primer Peneliti

## 2. Angket Terbuka Screen Time Sekolah Menengah Atas Negeri 4 KAUR

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan secara sistematis menggunakan instrumen penelitian yang telah divalidasi, serta mempertimbangkan kondisi aktual aktivitas peserta didik sehari-hari, diperoleh gambaran bahwa durasi penggunaan layar dalam satu hari cenderung berada pada tingkat yang tinggi. Dari total 66 peserta didik yang menjadi sampel, sebagian besar berada pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 53 siswa (80%) dengan durasi penggunaan layar lebih dari 6 jam per hari. Selanjutnya, kategori kurang dicapai oleh 9 siswa (14%) dengan rentang 5–6 jam per hari.

Pada kategori yang lebih baik, hanya 4 siswa (6%) yang termasuk kategori baik dengan durasi 1–2 jam per hari. Sementara itu, tidak ada peserta didik yang masuk kategori

sedang (3–4 jam) maupun baik sekali (<1 jam), dengan persentase masing-masing 0%.

Sebaran data tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki kebiasaan penggunaan layar yang tergolong tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kontrol terhadap durasi penggunaan perangkat digital masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari pihak sekolah, orang tua, serta lingkungan sekitar dalam memberikan pengawasan dan edukasi yang berkelanjutan, agar penggunaan layar dapat lebih terkontrol. Secara umum, profil screen time peserta didik SMA Negeri 4 Kaur berada pada kategori kurang sekali, sehingga diperlukan pengawasan serta edukasi mengenai pengelolaan waktu penggunaan layar agar lebih seimbang dengan aktivitas fisik dan kegiatan lainnya.

Untuk distribusi frekuensi hasil *screen time* peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi yang ada di bawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Screen Time**

Screen Time					
No	Nilai	Jumlah	Nilai	FR	Kategori
1	<1	0	5	0%	Baik Sekali
2	1-2	4	4	6%	Baik
3	3-4	0	3	0%	Sedang
4	5-6	9	2	14%	Kurang
5	>6	53	1	80%	Kurang Sekali
		66			

Sumber : Data Primer Peneliti

## PEMBAHASAN

### 1. Hasil Tes Kesegaran Siswa Indonesia Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur

Berdasarkan Tabel 1 tentang hasil Tes Kesegaran Siswa Indonesia, terlihat gambaran

kondisi kebugaran jasmani siswa yang cukup memprihatinkan. Dari total 66 siswa yang menjadi sampel penelitian, sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran yang rendah. Sebanyak 37 siswa (56%) termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 25 siswa (38%) berada pada kategori kurang sekali. Artinya, hampir seluruh siswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hanya 4 siswa (6%) yang mencapai kategori sedang, dan tidak satu pun siswa yang masuk kategori baik maupun baik sekali.

Jika dilihat secara menyeluruh, distribusi data ini seolah menceritakan bahwa kondisi fisik siswa belum berada pada tingkat yang mendukung aktivitas jasmani secara optimal. Dominasi kategori kurang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keterbatasan pada komponen kebugaran seperti daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelincahan, serta kecepatan gerak. Hal ini dapat menyebabkan siswa mudah merasa lelah saat mengikuti kegiatan olahraga, kurang bertenaga dalam melakukan aktivitas fisik, dan kurang mampu mempertahankan performa gerak dalam waktu yang lama.

Tidak adanya siswa dalam kategori baik dan baik sekali menjadi indikator bahwa kebugaran jasmani belum menjadi bagian dari kebiasaan hidup siswa sehari-hari. Kondisi ini bisa dikaitkan dengan rendahnya aktivitas fisik, kurangnya latihan terstruktur, serta gaya hidup yang cenderung pasif. Kebiasaan duduk terlalu lama, kurang bergerak, serta minimnya partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat menjadi faktor yang secara perlahan menurunkan kualitas kebugaran jasmani.

Selain itu, hasil ini juga menggambarkan bahwa siswa kemungkinan lebih banyak menghabiskan waktu pada aktivitas yang tidak memerlukan gerak tubuh yang cukup,

sehingga perkembangan komponen kebugaran jasmani menjadi terhambat. Tubuh yang jarang dilatih akan mengalami penurunan fungsi fisik, baik dari segi kekuatan, daya tahan, maupun koordinasi gerak.

Dengan demikian, data pada Tabel 24 bukan hanya menunjukkan angka, tetapi juga memberikan gambaran nyata tentang kondisi fisik siswa yang perlu mendapat perhatian. Diperlukan upaya yang lebih terarah melalui program latihan yang terstruktur, pembiasaan aktivitas fisik secara rutin, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Apabila kondisi ini tidak segera diperbaiki, maka dikhawatirkan akan berdampak pada kesehatan, kemampuan belajar, serta kualitas partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah Berdasarkan hasil tes TKSI FASE E-F.

## 2. Hasil Tes *Screen Time* Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi frekuensi hasil tes *screen time*, terlihat gambaran kebiasaan penggunaan layar siswa yang cukup tinggi. Dari total 66 siswa yang menjadi sampel penelitian, sebagian besar siswa berada pada kategori penggunaan *screen time* yang kurang baik. Sebanyak 53 siswa (80%) termasuk dalam kategori kurang sekali dengan durasi penggunaan layar lebih dari 6 jam per hari. Selain itu, 9 siswa (14%) berada pada kategori kurang dengan rentang penggunaan 5–6 jam per hari. Hanya 4 siswa (6%) yang masuk kategori baik dengan durasi 1–2 jam, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sedang maupun baik sekali.

Distribusi data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan penggunaan perangkat digital dalam durasi yang sangat lama. Kondisi ini menggambarkan bahwa aktivitas harian

siswa cenderung didominasi oleh kegiatan berbasis layar seperti bermain gawai, menonton video, media sosial, maupun aktivitas digital lainnya. Tingginya persentase pada kategori kurang sekali memperlihatkan bahwa penggunaan layar sudah melebihi batas waktu yang dianjurkan untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik.

Jika dilihat dari pola tersebut, kebiasaan screen time yang tinggi dapat berpengaruh pada berkurangnya waktu siswa untuk bergerak aktif. Waktu yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk berolahraga, bermain di luar ruangan, atau melakukan aktivitas fisik lainnya justru lebih banyak dihabiskan dalam posisi duduk atau diam di depan layar. Kebiasaan ini dapat membentuk gaya hidup sedentari yang berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Tidak adanya siswa dalam kategori baik sekali menunjukkan bahwa hampir tidak ada siswa yang memiliki kontrol penggunaan layar yang sangat baik. Hal ini bisa disebabkan oleh kemudahan akses teknologi, kebutuhan hiburan, tugas berbasis digital, serta kurangnya kesadaran akan dampak penggunaan layar berlebihan terhadap kesehatan.

Dengan demikian, hasil pada Tabel 2 memberikan gambaran bahwa durasi screen time siswa tergolong tinggi dan didominasi kategori kurang sekali. Kondisi ini perlu mendapat perhatian, terutama dalam upaya menyeimbangkan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik agar kebiasaan hidup siswa menjadi lebih sehat dan aktif

Berdasarkan dua hasil data yang telah dipaparkan, terlihat adanya gambaran bahwa durasi screen time dan tingkat kebugaran jasmani siswa saling berhubungan secara logis. Pada Tabel 25, sebagian besar siswa (80%) berada pada kategori screen time

kurang sekali, yang berarti penggunaan layar sangat tinggi. Sementara itu pada Tabel 24, mayoritas siswa juga berada pada kategori kebugaran jasmani kurang (56%) dan kurang sekali (38%). Kondisi ini menunjukkan bahwa ketika durasi penggunaan layar tinggi, tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung rendah.

Secara teoritis, kedua variabel ini saling berhubungan karena semakin lama waktu yang dihabiskan di depan layar, semakin sedikit waktu yang digunakan untuk aktivitas fisik. Aktivitas screen time umumnya dilakukan dalam posisi duduk atau kurang bergerak, sehingga tubuh tidak mendapatkan latihan yang cukup. Akibatnya, komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan tidak berkembang dengan baik.

Selain itu, kebiasaan penggunaan layar yang berlebihan juga berhubungan dengan pola hidup kurang aktif (sedentari). Pola hidup ini menyebabkan energi yang masuk ke tubuh tidak diimbangi dengan aktivitas gerak yang memadai. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berhubungan erat dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

Dengan demikian, meskipun penelitian ini bersifat deskriptif, data yang diperoleh memperlihatkan bahwa durasi *screen time* dan kebugaran jasmani siswa tampak saling berhubungan, di mana penggunaan layar yang tinggi berjalan seiring dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan pentingnya pengaturan waktu penggunaan perangkat digital agar siswa tetap memiliki kesempatan melakukan aktivitas fisik secara cukup dan teratur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur terhadap 66 peserta didik,

dapat disimpulkan bahwa durasi screen time peserta didik tergolong tinggi dan tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori rendah. Data menunjukkan bahwa sebanyak 53 siswa (80%) memiliki durasi penggunaan layar lebih dari 6 jam per hari. Sementara itu, hanya 9 siswa (14%) yang berada pada kategori kurang, 4 siswa (6%) pada kategori baik, dan tidak terdapat siswa (0%) pada kategori sedang maupun baik sekali.

Hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori kurang sebanyak 37 siswa (56%) dan kategori kurang sekali sebanyak 25 siswa (38%). Tidak terdapat peserta didik yang mencapai kategori baik maupun baik sekali.

Secara deskriptif, hasil penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara tingginya durasi *screen time* dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Semakin tinggi durasi penggunaan layar yang dilakukan setiap hari, maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa durasi screen time yang berlebihan berpotensi berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kaur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar, M. M., Vergara, F. A., Velásquez, E. J. A., Marina, R., & García-Hermoso, A. (2015). Screen Time Impairs The Relationship Between Physical Fitness And Academic Attainment In Children. *Jornal De Pediatria*, 91(4), 339–345. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2014.10.00>.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). Physical Fitness Of Students At The Junior High School. *Prosiding 1st International Conference Of Physical Education (Icpe 2019)*, Hlm. 105–110. Atlantis Press
- Apriyano, B. (2022). Physical Activity Module In Health Sports Physical Education Learning On Physical Fitness And Health. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences* 10(4): 716-722
- Apriyano, B. (2024). Hubungan Sarana Prasarana Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Di Smpn 2 Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. 2508–2517.
- Arsil&Despita Antoni (2025, Januari). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Retrieved From <https://www.pembelajaranvisioner.com>.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Menssana*, 1(2), 20–26.
- Asnaldi, A., Fik-Unp, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahragadan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar

- Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16.
- Asnaldi,Irsyadulfikri1,(2024, November 11). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengahatasnegeri 2 Lubuk Basung*.
- Brutu, D., & Annur, S. (2023). Integrasi Nilai Filsafat Pendidikan Dalam Kurikulum Merdeka Pada Lembaga Pendidikan Islam. In *Jambura Journal Of Educational Management* (Number 4). <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jjem/index442112>
- Costa-Santos, C., Mattar, G. G. C. D., Fuziwarra, R. A., De Araújo Peres, J. A., & Queiroz, M. S. (2024). Screen Time And Hours Of Sleep Influence The Estimate Risk Of Diabetes Mellitus And Metabolic Syndrome In Healthy Young Males. *Metabolic Syndrome And Related Disorders*, 22(8), 626–635. <https://doi.org/10.1089/met.2024.0065>
- Hardiansyah, S. (2018, Mei 1). *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Retrieved From <http://menssana.pj.unp.ac.id/>.
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran Jasmani Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Keolahragaan Fik Unp*, 4(1), 45–52.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123
- Munandar, A. (2024). Hubungan Screen Time Dengan Kualitas Tidur Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Stikes Yahya Bima. *The Scientific Journal Health (Tsjh)*, 1(1). <https://jurnal.stikesyahyabima.ac.id>
- Sepriadi, S. H. (2017, April). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Retrieved From <https://journal.unnes.ac.id/>.
- Rama Sandi Firdaus, Andun Sudijandoko, Hijrin Fithroni, & Ananda Perwira Bakti. (2025). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 8 Smpn 1 Sukodono. *Journal Of Creative Student Research*, 3(1), 130–140. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4733>
- Wahyuri. 2019. Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal Menssana*, Volume 4, Nomor 1. Hal 90-95
- Wahyuri, A,S (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.*Jurnal JPDO*,7(12), 2656-2664
- Wahyuri, A. S., Syamsuar, S., & Antoni, D. (2024). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*