

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 42 Padang

Syahlan Rahmat Sofyan¹, Sepriadi², Sri Gusti Handayani³, Nina Jermaina⁴

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

syahlanrahmatsofyan1, sepriadi@gmail.fik.unp.ac.id², srigustihandayani@gmail.fik.unp.ac.id³,

ninajermaina@gmail.fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0139>

Kata Kunci : Durasi penggunaan *gadget*, kebugaran jasmani, hasil belajar PJOK, siswa SMP

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya durasi penggunaan gadget pada siswa serta bervariasinya tingkat kebugaran jasmani yang diduga berhubungan dengan hasil belajar PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian berjumlah 123 siswa, dengan sampel 59 siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa kelas VII A dan VII B. Instrumen yang digunakan meliputi angket durasi penggunaan gadget, tes kebugaran jasmani siswa Indonesia, dan nilai hasil belajar PJOK. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment, korelasi ganda, uji t, dan uji F. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan hasil belajar PJOK (2) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK.

Keywords : *Duration of gadget use, physical fitness, PJOK learning outcomes, junior high school students*

Abstract : *This study is motivated by the high duration of gadget usage among students and the varying levels of physical fitness, which are presumed to be related to PJOK (Physical Education, Sports, and Health) learning outcomes. This study aims to determine the relationship between gadget usage duration and physical fitness level with PJOK learning outcomes of Grade VII students at SMP Negeri 42 Padang, both partially and simultaneously. This research is a quantitative study with a correlational approach. The population consisted of 123 students, with a sample of 59 students selected using a purposive sampling technique, namely students of classes VII A and VII B. The instruments used included a questionnaire to measure gadget usage duration, the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) to measure physical fitness level, and PJOK learning outcomes as the dependent variable. Data analysis techniques used were product moment correlation, multiple correlation, t-test, and F-test. The results of the study indicate that: (1) there is a significant relationship between gadget usage duration and PJOK learning outcomes (2) there is a significant relationship between physical fitness level and PJOK learning outcomes and (3) there is a significant relationship between gadget usage duration and physical fitness level simultaneously with PJOK learning outcomes.*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul. Melalui proses pendidikan yang terencana, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi secara optimal sehingga siap menghadapi tantangan perkembangan zaman (Handayani, 2022).

Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, kebiasaan hidup, serta lingkungan belajar yang mendukung (Zarwan, 2022).

Dalam konteks tersebut, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta membentuk pola hidup sehat peserta didik (Jermaina et al., 2022).

PJOK merupakan bagian integral dalam sistem pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta membentuk pola hidup sehat peserta didik.

Kebiasaan berolahraga secara teratur dan terencana dapat memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani serta kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari (Dewa et al., 2026).

Oleh karena itu, peran guru sangat penting sebagai pengelola pembelajaran yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang berpusat pada peserta didik (Asnaldi et al., 2018).

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, penggunaan gadget pada siswa semakin meningkat dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, baik untuk pembelajaran maupun hiburan (Kurniawan & Pratiwi, 2021).

Namun, penggunaan gadget yang

berlebihan dapat menimbulkan perilaku sedentari yang berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik siswa (Dewi et al., 2022).

Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh penguasaan pengetahuan, tetapi juga oleh kondisi fisik, mental, serta kebiasaan hidup peserta didik yang mendukung proses belajar secara efektif.

Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan pembelajaran PJOK.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap beban fisik tanpa mengalami kelelahan dan mengurangi fisik berlebihan (Sepriadi, 2017).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa mengikuti pembelajaran secara optimal serta meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar (Arsil, 2019; Putra & Ramadhan, 2023). Dengan demikian, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung hasil belajar PJOK.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan gadget dan kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa. Rahman dan Hidayat (2020) menemukan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berhubungan negatif dengan hasil belajar siswa.

Sementara itu, Sari dan Nugroho (2021) serta Putra dan Ramadhan (2023) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dengan hasil

belajar. Selain itu, Hidayat dan Saputra (2024) menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa.

Namun demikian, penelitian yang mengkaji hubungan durasi penggunaan gadget dan tingkat kebugaran jasmani secara simultan terhadap hasil belajar PJOK masih terbatas, khususnya pada konteks siswa sekolah menengah pertama.

Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan kajian yang lebih komprehensif guna memahami keterkaitan antara kebiasaan penggunaan gadget, kondisi fisik, dan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK.

Di samping itu, tingkat kebugaran jasmani siswa juga menunjukkan variasi yang berbeda-beda. Perbedaan kondisi kebugaran jasmani ini dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK yang menuntut kesiapan fisik, daya tahan tubuh, serta keterampilan gerak.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 42 Padang, ditemukan bahwa hasil belajar PJOK siswa kelas VII masih bervariasi, intensitas penggunaan gadget tergolong tinggi, serta tingkat kebugaran jasmani siswa masih didominasi kategori sedang.

Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan yang berkaitan dengan gaya hidup digital dan kondisi fisik siswa yang berpotensi memengaruhi hasil belajar PJOK.

Kebiasaan duduk dalam waktu lama saat menggunakan gadget dapat mengurangi kesiapan fisik dan mental siswa dalam menerima pembelajaran, sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar.

Secara ideal, siswa kelas VII SMP diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik perkembangan

usia remaja awal serta mampu mengelola penggunaan gadget secara bijak agar tidak mengganggu aktivitas belajar.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi penggunaan gadget dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan, khususnya pada bidang PJOK, serta menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan pendidikan yang lebih efektif dan berbasis data.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa perlakuan khusus terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2019; Arikunto, 2018).

Menurut Sugiyono (2019: 14), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 42 Padang pada 13–15 April 2026 dengan populasi seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 123 siswa. Sampel sebanyak 59 siswa dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari kelas VII A dan VII B.

Variabel penelitian terdiri dari durasi penggunaan gadget (X_1), kebugaran jasmani (X_2), dan hasil belajar PJOK (Y). Instrumen penelitian meliputi angket skala Likert, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dan dokumentasi nilai PJOK.

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, baik secara parsial maupun simultan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah durasi penggunaan *gadget* (X_1) dan Tingkat kebugaran jasmani (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar pjok siswa (Y).

Dalam penelitian ini, peneliti tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti, melainkan mengumpulkan data sebagaimana kondisi yang terjadi di lapangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket, tes kebugaran jasmani, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, korelasi product moment, dan korelasi ganda pada taraf signifikansi 0,05.

Dengan demikian, penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimental yang bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pjok pada siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang.

HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan data mengenai variabel durasi penggunaan gadget, tingkat kebugaran jasmani, dan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang. Data disajikan dalam bentuk deskriptif dan tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah interpretasi sebelum dilakukan pembahasan lebih lanjut.

1. Durasi Penggunaa Gadget

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai durasi penggunaan gadget siswa yang kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori. Distribusi frekuensi durasi penggunaan gadget dapat dilihat pada

Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget

Kategori	Skor	FA	FR
Tinggi	Tinggi	35	59,32 %
Sedang	Sedang	24	40,68 %
Rendah	Rendah	0	0 %
Jumlah		59	100 %

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (40,68%), diikuti kategori tinggi (59,32%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan gadget dalam durasi yang cukup intens dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengisian Angket

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Data tingkat kebugaran jasmani diperoleh melalui beberapa tes fisik, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Kategori	Skor	FA	FR
Baik Sekali	22 - 25	4	6,78 %
Baik	18 - 21	26	44,07 %
Sedang	14 - 17	29	49,15 %
Kurang	10 - 13	0	0 %
Kurang Sekali	≤ 9	0	0 %
Jumlah		59	100 %

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dominan berada pada kategori sedang (49,15%), sedangkan kategori baik sebesar (44,07%) dan baik sekali sebesar (6,78%). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa masih berada pada tingkat menengah.



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Hasil Belajar PJOK

Hasil belajar PJOK siswa diperoleh dari nilai yang kemudian diklasifikasikan dalam beberapa kategori. Distribusi frekuensi hasil belajar PJOK dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Frekuensi Hasil Belajar PJOK

Kategori	Skor	FA	FR
Baik Sekali	92-95	3	5,08 %
Baik	88-91	13	22,03 %
Sedang	84-87	22	37,29 %
Kurang	80-83	17	28,81 %
Kurang Sekali	76-79	4	6,78 %
Jumlah		59	100 %

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas siswa memiliki hasil belajar pada kategori sedang (37,29%), diikuti kategori baik (22,03%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum hasil belajar PJOK siswa berada pada kategori yang sedang.



Gambar 3. Pelaksanaan Hasil Belajar PJOK
Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Uji Hipotesis (X^1 - Y)

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment antara durasi penggunaan gadget dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,51$, sedangkan nilai $r_{tabel} = 0,254$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $n = 59$.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan hasil belajar PJOK pada Siswa SMP Negeri 42 Padang. Untuk menguji koefisien korelasi durasi penggunaan gadget dengan hasil belajar pjok dilakukan dengan uji t. Hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Signifikan Koefisien Korelasi $X1$ - Y

Dk (n-2)	r_{hit}	r_{tabel} $\alpha = 0,05$	t_{hit}	t_{tabel} $\alpha = 0,05$	Ket
57	0,51	0,254	4,48	1,67	Signifikan

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, ternyata $t_{hitung} = 4,48 > t_{tabel} = 1,67$ $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Durasi Penggunaan Gadget dengan Hasil Belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang.

5. Uji Hipotesis (X^2 - Y)

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil

belajar PJOK diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,633$, sedangkan nilai $r_{tabel} = 0,254$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar pjok pada siswa SMP Negeri 42 Padang. Untuk menguji koefisien korelasi Tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pjok dilakukan dengan uji t. Hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Koefisien Korelasi X2 dengan Y

Dk (n-2)	r_{hitung}	$r_{tabel} \alpha = 0,05$	t_{hitung}	$t_{tabel} \alpha = 0,05$	Ket
57	0,633	0,254	6,17	1,67	Signifikan

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, ternyata $t_{hitung} = 6,17 > t_{tabel} = 1,67 \alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang.

6. Uji Hipotesis (X1, X2-Y)

Untuk mengetahui hubungan dari dua variable atau lebih digunakan rumus korelasi ganda, kriteria pengujian signifikan dengan uji F. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat hubungan dan sebaliknya tidak terdapat hubungan $F_{hitung} < F_{tabel}$.

Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji F) didapat $F_{hitung} = 20,358$ sedangkan $F_{tabel} = 1,53$ diperoleh dengan $k=2$, sebagai dk pembilang dan $(n-k-1= 56)$ sebagai dk penyebut, maka nilai F_{tabel} Adalah sebesar 1,53. Jadi $F_{hitung} > F_{tabel}$.

Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara Durasi Penggunaan Gadget dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Koefisien Korelasi X1, X2 dengan Y

Variabel	R	R ²	F_{hit}	F_{tab}	Ket
X1 dan X2 dengan Y	0,649	0,421	20,358	1,53	Signifikan

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, ternyata $F_{hitung} = 20,253 > F_{tabel} = 1,53$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Durasi Penggunaan Gadget dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis korelasi product moment yang menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,51 > r_{tabel} = 0,254$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Selain itu, hasil uji t juga menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,48 > t_{tabel} = 1,67$, sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Namun demikian, arah hubungan yang diperoleh adalah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi durasi penggunaan gadget, maka hasil belajar PJOK siswa cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah durasi penggunaan gadget, maka hasil belajar PJOK cenderung semakin baik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak kurang baik terhadap pencapaian hasil belajar PJOK.

Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, penggunaan gadget dalam durasi yang tinggi cenderung mengurangi waktu siswa untuk melakukan aktivitas fisik, yang merupakan komponen utama dalam

pembelajaran PJOK. Kedua, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa, terutama jika lebih banyak digunakan untuk hiburan seperti bermain game atau media sosial.

Selain itu, mata pelajaran PJOK lebih menekankan pada aktivitas gerak dan kebugaran jasmani, sehingga siswa yang memiliki waktu lebih banyak untuk beraktivitas fisik akan cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan durasi penggunaan gadget yang tinggi cenderung memiliki gaya hidup kurang aktif, yang dapat berdampak pada rendahnya keterampilan dan hasil belajar dalam PJOK.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan gadget merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK, dengan arah hubungan negatif. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan gadget pada siswa agar tidak berlebihan, serta mendorong peningkatan aktivitas fisik guna mendukung pencapaian hasil belajar PJOK yang optimal.

2. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,633 > r_{tabel} = 0,254$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Selain itu, hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 6,17 > t_{tabel} = 1,67$. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,633 menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK berada dalam kategori kuat dan positif. Artinya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka cenderung semakin baik pula hasil belajar PJOK yang

diperoleh.

Secara teoritis, kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas pembelajaran PJOK. Siswa dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan optimal, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, serta mampu melakukan berbagai aktivitas gerak dengan efektif. Hal ini berdampak pada peningkatan pemahaman materi dan keterampilan yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK.

Selain itu, kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi, semangat, dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif dan responsif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga berpengaruh positif terhadap hasil belajar.

Meskipun demikian, hasil belajar PJOK tidak hanya dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti minat belajar, motivasi, metode pembelajaran yang digunakan guru, serta lingkungan belajar. Namun, dalam penelitian ini, kebugaran jasmani terbukti memberikan kontribusi yang cukup berarti terhadap hasil belajar PJOK.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani siswa perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan hasil belajar PJOK.

3. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai $F_{hitung} = 20,358$ dan $F_{tabel} = 1,53$ pada taraf signifikansi tertentu dengan derajat

kebebasan (dk) pembilang = 2 dan dk penyebut = 56. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($20,358 > 1,53$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK.

Nilai koefisien korelasi ganda yang diperoleh sebesar $R = 0,649$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bebas (durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani) dengan hasil belajar PJOK berada pada kategori kuat. Sementara itu, nilai $R^2 = 0,421$ mengandung arti bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 42,1% terhadap hasil belajar PJOK, sedangkan sisanya sebesar 57,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Secara teoritis, durasi penggunaan *gadget* yang tinggi cenderung mengurangi waktu aktivitas fisik siswa. Hal ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara optimal. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah umumnya mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik, sehingga hasil belajar yang dicapai menjadi kurang maksimal.

Sebaliknya, penggunaan *gadget* yang terkontrol serta diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat membantu siswa menjaga kondisi kebugaran jasmani. Dengan tingkat kebugaran yang baik, siswa akan lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sehingga berpotensi memperoleh hasil belajar yang lebih optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Kedua variabel tersebut

memberikan kontribusi yang berarti dalam mendukung keberhasilan belajar siswa, khususnya pada mata pelajaran PJOK

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 42 Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan hasil belajar PJOK. Arah hubungan yang ditunjukkan adalah negatif, yang berarti semakin tinggi durasi penggunaan *gadget*, maka cenderung semakin rendah hasil belajar PJOK siswa. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya waktu belajar dan aktivitas fisik.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Arah hubungan yang ditunjukkan adalah positif, yaitu semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik pula hasil belajar PJOK yang diperoleh.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara durasi penggunaan *gadget* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji F, di mana F hitung = 20,358 lebih besar dari F tabel = 1,53, sehingga kedua variabel secara simultan berhubungan signifikan dengan hasil belajar PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kebugaran jasmani*.

- Padang: UNP Press.
- Asnaldi, A. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3, 16–27.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97–106.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Menssana*, 3(2), 16–27.
- Dewi, R., Putri, A. R., & Fadillah, M. (2022). Pengaruh aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Dwiko Citra Dewa, Yuni Astusi, Sri Gusti Handayani, & Desi Novita Sari. (2026). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 16 Tanjung Aur Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 9 (3).
- Handayani, S., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2022). Motivasi siswa pada materi senam irama dengan menggunakan alat bola dan alat hoop. *Jurnal JPDO*, 5(8), 109–115.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2).
- Hidayat, A., & Saputra, R. (2024). Hubungan penggunaan gadget, kebugaran jasmani, dan prestasi akademik siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 1–10.
- Jermaina, N. (2024). Peningkatan kesadaran masyarakat terhadap olahraga dan partisipasi aktivitas fisik.
- Jermaina, N., dkk. (2022). Pendidikan jasmani di sekolah dan perannya dalam membentuk kebugaran, sikap, dan keterampilan siswa.
- Kurniawan, D., & Pratiwi, R. (2021). Perkembangan teknologi digital dan implikasinya dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(2), 101–110.
- Purnomo, A., & Jermaina, N. (2018). Motivasi sebagai faktor utama dalam partisipasi aktivitas olahraga.
- Rahman, A., & Hidayat, T. (2020). Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan hasil belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(3), 210–218.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2021). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 98–107.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap

tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Zarwan. (2022). *Belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani*. Padang: UNP Press.