

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan pesat teknologi informasi serta komunikasi telah menjadi faktor utama yang mendorong terjadinya perubahan mendalam di berbagai sektor kehidupan manusia modern. Teknologi telah membawa perubahan pada atensi dan gaya hidup manusia diberbagai bidang, salah satunya adalah terciptanya jaringan internet yang diikuti dengan inovasi teknologi terbaru yang dikenal dengan sistem android yang muncul pada 2005 yang menjadi awal kecepatan perkembangan adopsi *gadget* di berbagai aspek. Android saat ini telah mengembangkan inovasi baru yang semakin canggih dan lebih bervariasi, salah satu diantaranya adalah *game online*.

Game online merupakan permainan berbasis audiovisual yang memerlukan jaringan internet untuk mengakasesnya (Putri & Sundari, 2019, h. 10). Pada awalnya *game online* hanya dapat diakses melalui komputer dengan seiring perkembangan zaman, sekarang *game online* dapat diakses melalui *smart phone*. Pengguna *smartphone* dapat mengakses berbagai fitur *game online* yang canggih yang membuat pengguna bisa merasakan kesenangan dan berkomunikasi dengan pengguna lain dari berbagai wilayah bahkan antar negara diwaktu yang sama. Berdasarkan data *Reedser Analysis* pada tahun 2023, Indonesia menjadi pasar game mobile terbesar ketiga dunia, lebih dari 70 % penduduk Indonesia terpapar *game online* yang disediakan dalam berbagai perangkat. Menurut laporan *GoodStates*, sebanyak 86,65% peserta didik usia 5-24 tahun menggunakan

internet untuk menjangkau konten hiburan. Data ini menunjukkan bahwa tingginya aktivitas bermain *game online* dikalangan pelajar Indonesia.

Bermain adalah elemen krusial dalam kemajuan anak-anak. Sejalan dengan kemajuan teknologi, permainan yang bersifat tradisional mulai ditinggalkan. Banyak perusahaan yang melihat kesempatan dan menciptakan permainan yang didasarkan pada teknologi, salah satunya adalah *game online* (Putri & Sundari, 2019, h. 7). Kecenderungan anak-anak untuk terlibat secara intens dalam permainan berbasis daring mencerminkan perubahan pola hiburan modern, di mana aspek interaktivitas dan tantangan menjadi faktor pendorong utama yang berkontribusi terhadap timbulnya potensi kecanduan digital. *Game online* seringkali membuat anak-anak menghabiskan waktu yang cukup lama di depan layar, sehingga mengurangi waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Pastinya hal ini sangat berdampak dalam perkembangan keseharian jasmani siswa.

Kecanduan *game online* harus diminimalisir dengan melakukan manajemen waktu yang tepat agar tidak mengganggu waktu beraktivitas fisik. Keterlibatan dalam *game online* memberikan pengaruh dua arah terhadap dinamika kehidupan sehari-hari. Namun, intensitas waktu bermain yang tinggi berpotensi mengurangi frekuensi dan kualitas aktivitas fisik individu, sehingga dapat berdampak pada keseimbangan gaya hidup. Tingginya sebuah motivasi dan dukungan aktivitas seseorang untuk mencapai level atau tingkat tertinggi dalam memainkan *game online* dapat mengakibatkan panjangnya durasi yang dihabiskan dan dapat mengakibatkan kecanduan. Selain itu, konten *game online* juga merancang perubahan fitur yang lebih menarik setiap *season* yang memikat kepuasan dan kesenangan para pengguna *game online*. Di antara efek kecanduan

game online yang telah muncul saat ini adalah sebagai berikut: (1) Paksaan, dapat dipandang sebagai ekspresi dorongan internal yang bersifat kompulsif, di mana individu terdorong untuk terus melaksanakan perilaku bermain *game online* secara repetitif dan sulit dikendalikan, mencerminkan adanya mekanisme motivasional yang berakar pada kebutuhan psikologis tertentu, (2) penarikan, yang terjadi ketika seseorang yang mulai kecanduan *game online* merasa tidak dapat menghindari berbagai situasi yang terkait dengan *game online*. Jika dilakukan secara terus menerus, dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, seperti prestasi, keuangan, kesehatan, psikologis, dan sosial, (3) toleransi, yang berarti menerima keadaan kita untuk melakukan sesuatu, seperti bermain *game online*.

Kesegaran jasmani mencerminkan kemampuan fisiologis seseorang dalam menjalankan aktivitas harian secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang signifikan. Variasi tingkat kesegaran jasmani antarindividu dipengaruhi oleh intensitas dan pola aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kesegaran jasmani dipandang sebagai unsur esensial dari kebugaran menyeluruh yang memiliki keterkaitan erat dengan derajat kesehatan fisik serta kualitas hidup seseorang (Anas, 2018, h. 11).

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mengalami kemajuan di berbagai aspek. Dalam tahap ini, terdapat peningkatan yang jelas dalam aktivitas bermain *game online*, yang juga berkaitan dengan faktor resiko yang bersifat internal dan eksternal. Faktor eksternal mencakup pengaruh yang berasal dari luar individu, seperti lingkungan teman sebaya dan dinamika keluarga, yang meliputi pola asuh, pendidikan, pengawasan orang tua, komunikasi dengan remaja, serta interaksi sosial. Di sisi lain, faktor

internal yang muncul dari dalam diri individu mencakup rasa ingin tahu, kemampuan mengontrol diri, harga diri, serta kepribadian masing-masing individu (Rahman, 2022, h. 93). Penting menjaga tubuh yang sehat dan bugar dalam menjalankan aktivitas keseharian tentu harus mengatur pola gaya hidup yang mengedepankan aspek *endurance*, *strength*, *speed*, and *flexibility* dalam meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmani. Secara konseptual, keterlibatan individu dalam *game online* menunjukkan relasi fungsional dengan aspek fisiologis, di mana frekuensi dan durasi bermain dapat memengaruhi stabilitas serta kualitas kondisi fisik seseorang dalam jangka panjang, di mana durasi bermain *game online* dapat mengurangi efisiensi waktu untuk kegiatan fisik yang esensial bagi kesehatan. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, masalah kesehatan seperti peningkatan berat badan, gangguan pada mata, dan kurangnya interaksi sosial. Untuk mengurangi efek buruk ini, sangat penting untuk mengatur durasi bermain *game online*, mendorong keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik secara rutin, memberikan contoh yang positif dalam pemakaian teknologi, serta mengawasi jenis konten game yang dimainkan. Dengan menciptakan keseimbangan antara bermain game secara online dan aktivitas fisik, kita dapat menikmati keuntungan dari teknologi tanpa mengorbankan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting dilakukannya penelitian terkait apakah ada hubungan antara aktivitas bermain *game online* dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Swasta Attaufiq Medan.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SD Swasta Attaufiq Medan khususnya pada siswa kelas V, penulis menemukan masalah yang terdapat

pada hasil belajar kebugaran jasmani yang masih rendah. Hal tersebut dikarenakan para siswa dengan leluasa memainkan *game online* melalui perangkat gadget mereka tanpa memperhatikan waktu belajar. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang efektif, siswa mengalami penurunan konsentrasi, dan pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani di lapangan juga terhambat. Kondisi kebugaran fisik siswa yang rendah membuat mereka cepat lelah saat berolahraga, bahkan banyak yang memilih tidak mengikuti pelajaran olahraga demi bermain *game online* di dalam kelas. Kebiasaan ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa, fenomena tersebut memiliki implikasi terhadap rendahnya tingkat keberhasilan individu dalam berbagai bidang, mencakup aspek akademik serta kegiatan nonakademik yang berkaitan dengan pengembangan diri.. Aktivitas bermain game ini telah menjadi rutinitas harian, dan beberapa faktor lain juga turut mempengaruhi tingkat kebugaran fisik siswa.

Permainan atau game yang pada dasarnya berfungsi sebagai sarana rekreasi untuk menyegarkan pikiran dan memenuhi kebutuhan psikologis individu, dapat berbalik menjadi sesuatu yang merugikan apabila tidak dimanfaatkan secara tepat. Kecanduan terhadap *game online* pada anak-anak berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun kondisi mental mereka. Kondisi ini dapat diidentifikasi sebagai konsekuensi dari menurunnya efektivitas pengawasan orang tua. Kecanduan ini dapat menyebabkan anak-anak kehilangan kontrol terhadap waktu, mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan, enggan berinteraksi sosial, mengalami penurunan motivasi belajar, serta menunjukkan minat yang rendah terhadap aktivitas fisik atau olahraga.

Di masyarakat, *game online* lebih dipandang sebagai sarana hiburan daripada sebagai media pembelajaran. Karakteristik game yang menantang, menyenangkan, dan dapat menimbulkan ketergantungan menjadikannya sangat menarik bagi para pemain. Namun, *game online* juga berpotensi menimbulkan kecanduan yang memengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi mental dan perilaku pemain. Di lapangan, terlihat fenomena di mana pemain game dimanjakan oleh kemudahan akses dan kenyamanan yang ditawarkan, kecenderungan anak-anak untuk lebih memprioritaskan penggunaan *game online* sebagai sarana bermain daripada melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif di ruang terbuka. Kondisi ini secara langsung memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas kesehatan dan kemampuan belajar mereka.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam mendukung pencapaian prestasi belajar anak di lingkungan sekolah. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal, anak-anak perlu dilibatkan dalam berbagai aktivitas fisik, seperti olahraga dan latihan terstruktur, yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan otot, koordinasi gerak, rasa percaya diri, serta menanamkan gaya hidup sehat sejak usia dini. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten sejak masa kanak-kanak sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik. Namun, kurangnya kontrol dan pengawasan dari orang tua terhadap keterlibatan anak dalam *game online* dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik anak. Hal ini berdampak negatif pada tingkat kebugaran jasmani mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi aspek kesehatan dan prestasi belajar secara keseluruhan.

Game online pada dasarnya merupakan sebuah bentuk teknologi yang berfungsi sebagai mekanisme penghubung antar pemain, bukan hanya sekedar kategori permainan tertentu dengan pola permainan yang khas. Di sisi lain, kebugaran jasmani memiliki peranan krusial dalam menunjang kemampuan individu untuk menjalani aktivitas harian secara optimal. Dari sudut pandang ilmu faal, Konsep kebugaran jasmani mengacu pada efisiensi kerja sistem otot dan tubuh secara keseluruhan dalam melaksanakan aktivitas fisik, sehingga mendukung performa dan ketahanan tubuh yang maksimal yang sangat bergantung pada efektivitas sistem sirkulasi darah yakni sistem peredaran darah yang digerakkan oleh jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh-pembuluh darah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aktivitas bermain game online berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang tua, guru, serta pihak sekolah dalam menentukan langkah yang tepat untuk menyeimbangkan waktu bermain game online dengan kegiatan fisik siswa. Selain itu, penelitian ini juga dimaksudkan untuk menambah pemahaman mengenai pentingnya mengarahkan siswa agar lebih aktif bergerak dan mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. Dengan tercapainya keseimbangan tersebut, diharapkan siswa dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental mereka secara optimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan, peneliti mengemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya ditemukan penggunaan *game online* pada siswa kelas V SD Swasta Attaufiq Medan
2. Belum diketahuinya status kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Swasta Attaufiq Medan
3. Kemudahan siswa dalam mengakses menimbulkan efek kecanduan sehingga banyak siswa lebih memilih *game online* daripada beraktivitas fisik.
4. Kurangnya pengawasan orangtua dalam keterlibatan anak mengakses *game online* mengakibatkan minim beraktivitas fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, untuk menghindari munculnya permasalahan baru yang semakin luas. Perlu dilakukan pembatasan masalah yang dirancang agar penelitian lebih fokus dan hasilnya dapat lebih valid serta relevan dengan tujuan utama yang ingin dicapai. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan aktivitas bermain *game online* dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Attaufiq Medan”.

Yang memiliki pengertian bahwa *Game online* adalah game atau permainan yang memungkinkan banyak orang untuk bermain pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online. Sedangkan, Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan tubuh yang merepresentasikan potensi dan

efisiensi sistem tubuh dalam menyelesaikan berbagai aktivitas fisik dengan hasil optimal serta tanpa mengalami penurunan energi yang berlebihan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan aktivitas bermain *game online* terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Attaufiq Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas bermain *game online* terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Attaufiq Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat meliputi diantaranya:

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini dapat menunjukkan bukti secara ilmiah serta menambah khazanah keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya dalam memahami dampak aktivitas bermain *game online* terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.
2. Manfaat Praktis:
 - a) Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pengambilan kebijakan terkait dengan manajemen waktu bermain *game online* dan kegiatan fisik siswa.

b) Bagi Orang Tua:

Penelitian ini memberikan informasi bagi orang tua mengenai dampak bermain *game online* terhadap kesehatan fisik anak-anak, sehingga dapat membantu dalam mengatur, membatasi, menyeimbangkan antara bermain *game online* dan beraktivitas fisik.

c) Bagi Siswa:

Penelitian ini memberikan kesadaran dan kontrol diri kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesegaran jasmani dan potensi dampak negatif bermain *game online* secara berlebihan. Kemudian diaharapkan memberikan pemahaman mengenai dampak negatif *game online* jika digunakan terus menerus.