



Durasi Penggunaan *Gadget* Dan Dampaknya Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Vanesa Gerdian Ramanian¹, Mochamad Ridwan²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email koresponden: vanesa.23172@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the correlation between gadget use duration (screen time) and physical fitness levels of students at MTs Surabaya. A quantitative descriptive method with a correlational design was applied. The population consisted of all ninth-grade students, with a total of 93 participants selected using cluster sampling. Data were collected through the Questionnaire for Screen-Time (QueST) to measure gadget use duration and the Multistage Fitness Test (MFT) to assess physical fitness based on VO₂Max scores. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test with IBM SPSS Statistics 25. The results showed that most students had high gadget use duration (43.0%) and moderate physical fitness levels (35.5%). The correlation test showed a significant negative relationship between gadget use duration and physical fitness ($r = -0.264$; $p = 0.010$). These results emphasize the importance of collaboration between physical education teachers and parents in regulating gadget use and promoting regular physical activity to maintain and improve students' fitness levels. The recommendations in this study suggest that schools should implement screen-time restriction policies, develop structured fitness programs through physical education (PJOK) instruction, and involve parents in monitoring gadget use at home, so that a sustainable balance between digital and physical activity can be achieved.

Keywords: gadget use, screen time, physical education.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara durasi penggunaan *gadget* (*screen time*) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di MTs Surabaya. Metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan korelasional diterapkan. Populasi terdiri dari seluruh siswa kelas IX, dengan total 93 peserta yang dipilih menggunakan *cluster sampling*. Data dikumpulkan melalui *Questionnaire for Screen-Time* (QueST) untuk mengukur durasi penggunaan *gadget* dan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk menilai kebugaran jasmani berdasarkan skor VO₂Max. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki durasi penggunaan *gadget* tinggi (43,0%) dan tingkat kebugaran jasmani sedang (35,5%). Uji korelasi menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dan kebugaran jasmani ($r = -0,264$; $p = 0,010$). Hasil ini menekankan pentingnya kolaborasi antara guru PJOK dan orang tua dalam mengatur penggunaan *gadget* dan mempromosikan aktivitas fisik teratur untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran siswa. Saran pada penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah perlu menerapkan kebijakan pembatasan *screen-time*, mengembangkan program kebugaran yang terstruktur melalui pembelajaran PJOK, dan melibatkan orang tua dalam pengawasan penggunaan *gadget* di rumah, sehingga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik dapat tercapai secara berkelanjutan.

Kata Kunci: penggunaan *gadget*, waktu layar, pendidikan jasmani.

Cara Sitasi:

Sampurno W.B. & Ridwan, M. (2026). Durasi Penggunaan *Gadget* dan Dampaknya Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 11-20

Sejarah Artikel:

Dikirim Nopember 2025, Direvisi Nopember 2025, Diterima Desember 2026

PENDAHULUAN

Penggunaan *gadget* yang melebihi durasi yang ditentukan akan membuat pengguna menjadi kecanduan (Arifin & Rahmadi, 2017). Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang sangat pesat di era globalisasi saat ini (Azizah et al., 2024). Teknologi memberi kemudahan dalam membantu manusia baik berkomunikasi maupun bekerja. Perkembangan teknologi yang sangat pesat mampu menciptakan sesuatu yang kreatif dan inovatif (Cahyaningrum et al., 2025). Di era saat ini *gadget* sudah banyak digunakan oleh kalangan remaja hingga dewasa bahkan durasi penggunaan *gadget* pada anak pra usia dini sudah melebihi kapasitas yang dibutuhkan (Oktafia et al., 2022). *Gadget* memiliki dampak positif bagi pola pikir anak, seperti saat bermain, anak dapat merancang pola permainan dan membutuhkan untuk berpikir kritis. Namun, dibalik manfaat tersebut, tumbuh kembang anak juga dipengaruhi dampak negatif dengan adanya *gadget* (Jasmani & Mangkurat, 2025). Anak menjadi kurang gerak dan kurang terkena paparan sinar matahari yang berpengaruh pada kebugaran jasmaninya (Maryati et al., 2023). Akibatnya anak menjadi kurang aktif, tidak kreatif, dan lebih nyaman dengan *gadget* nya (Setyaningsih & Setyowatie, 2023). Pengarahan dalam penggunaan awal dengan baik dan sesuai kebutuhan, serta orang tua harus mengawasi dan membimbing anak, agar *gadget* dapat dimanfaatkan sesuai kebutuhan serta tidak menghambat tumbuh kembang pada anak (Pitri et al., 2025). Namun sangat disayangkan sekarang peran orang tua sudah mulai tergeser karena kurang mengontrol pemberian *gadget* pada anak (A. Putri & Khadijah, 2024). Akan tetapi orang tua yang aktif mendampingi anak bermain *gadget* akan melihat hal positif dalam perilaku dan tumbuh kembang pada anak (Sero & Boro, 2024). Orang tua bertanggung jawab dan mengatur strategi dalam membentuk karakter yang berkembang pesat di era digital ini (Rawanita & Mardhiah, 2024). Orang tua juga memiliki tantangan agar tidak “gagap teknologi” sehingga tidak kalah dengan kecepatan adaptasi anak saat menggunakan *gadget* (Sari et al., 2025).

Perubahan yang signifikan dibanding generasi sebelumnya, dengan berkurangnya kebugaran jasmani dan kecenderungan untuk bersikap pasif pada murid (Agus Kurnia et al., 2024). Akibat dari ketidakaktifan bergerak pada murid menyebabkan turunnya kebugaran jasmani di sekolah. Tantangan bagi sebuah tenaga pendidik atau guru tentang bagaimana gaya hidup aktif dan sehat dapat terwujud (N. F. Putri & Indarto, 2024). Guru juga membantu peran orang tua murid untuk mempersiapkan keterbiasaan aktif dan mampu mempertahankan kesehatannya melalui aktifitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Agus Mulyana et al., 2024). Pembelajaran PJOK jika dilakukan secara tepat pada murid akan meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat mengontrol durasi penggunaan *gadget* (Pahliwandari, 2020). Durasi penggunaan *gadget* menjadi faktor utama dalam tingkat kebugaran jasmani pada murid. Salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani adalah melalui mata pelajaran PJOK. Menurut (Kumala et al., 2019) usia anak-anak dan remaja diperlukan panduan penggunaan durasi *gadget* dengan kurang lebih 2 jam/hari.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa studi terkait dampak durasi penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei yang berfokus pada hubungan antara *screen-time* dan kebugaran pada peserta didik (Hablaini et al., 2020; Rama Sandi Firdaus et al., 2025). Sebaliknya, metode kualitatif seperti wawancara, dapat menggali pemahaman lebih mendalam terkait durasi penggunaan *gadget* dan dampaknya terhadap tingkat kebugaran murid (Astriana et al., 2024; Nuruliyah et al., 2022). Sementara itu gambaran menyeluruh mengenai bagaimana durasi penggunaan *gadget* benar-benar memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Penelitian terkait durasi penggunaan *gadget* yang secara khusus dihubungkan dengan pembelajaran PJOK juga masih tergolong rendah (Fadhlan et al., 2025). Sayangnya, hanya sedikit penelitian yang mencoba menggunakan kedua pendekatan tersebut secara sistematis. Padahal, penggunaan

desain mixed methods mampu memberikan gambaran yang lebih komperhensif, dengan menggunakan ketepatan analisis kuantitatif dan kedalaman mengeksplorasi kualitatif (Rinanda et al., 2025). Artinya, masih sedikit penelitian yang mengkaji keterkaitan antara penggunaan *gadget*, kecenderungan murid menjalani gaya hidup kurang aktif, serta peran pembiasaan kebugaran jasmani melalui pembelajaran PJOK.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya menghubungkan durasi penggunaan *gadget* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran PJOK. Perbedaan penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti dampak *gadget* pada aspek psikologis, perilaku, dan akademik (Damayanti et al., 2020). Penelitian ini berfokus pada aspek kebugaran jasmani siswa serta menekankan peran PJOK sebagai sarana strategis dalam membentuk kebiasaan hidup aktif, sehingga mampu menyeimbangkan intensitas penggunaan *gadget* dengan kebugaran jasmani yang terukur. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menambahkan sudut pandang baru, tetapi juga memperkaya kajian mengenai integrasi teknologi dan kesehatan jasmani pada konteks pendidikan (Salim, 2022). Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini mengeksplorasi dampak durasi penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Secara khusus, penelitian ini memiliki tujuan utama memberikan gambaran mengenai strategi pembiasaan kebugaran jasmani yang dijadikan acuan orang tua dan guru agar murid aktif bergerak dan tidak bergantung pada *gadget*. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat menjadi program sekolah sehat yang menyeimbangkan antara pemanfaatan teknologi dan kebugaran jasmani yang terukur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kebugaran jasmani siswa. Rancangan penelitian ini dilakukan di salah satu MTs yang berada di Surabaya. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX di sekolah tersebut. Pelaksanaan akan dilakukan pada saat mata pelajaran PJOK di lapangan pada September 2025. Populasi pada penelitian ini melibatkan seluruh siswa MTs dengan sampel penelitian menggunakan cluster sampling siswa kelas IX. Instrument penelitian menggunakan angket screentime yang diadopsi *Questionnaire for Screen-Time* (QueST) milik (Hasna Afifah & Azizah, 2023) kuesioner ini memiliki nilai validitas 0,444 dan telah melalui uji reliabilitas dengan nilai 0,831, sedangkan tes kebugaran jasmani dilakukan dengan cara Multistage- Fitness Test (MFT). Tes dilakukan melalui MFT untuk mengetahui daya tahan (VO_2Max) melalui lari bolak-balik dengan intensitas yang meningkat secara bertahap. Tes ini nantinya akan menggunakan media berupa sound sebagai tanda murid harus berlari dengan jarak yang sudah terukur. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian melalui pihak sekolah yang akan diambil data serta berkoordinasi dengan guru PJOK untuk menentukan jadwal pelaksanaan pengisian angket dan MFT. Pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistic 25. Data yang diperoleh dari pengisian angket akan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui rata-rata aktivitas murid dalam penggunaan *gadget* sehari-hari dan hasil MFT digunakan untuk menghitung VO_2Max . analisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kebugaran jasmani siswa dengan uji korelasi pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan dampaknya terhadap tingkat kebugaran jasmani (VO_2Max) peserta didik di MTs Surabaya. Berdasarkan hasil dari 93 reponden yang terdiri atas peserta didik laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 14-16 tahun. Analisis data meliputi deskripsi karakteristik responden, tingkat kebugaran jasmani (VO_2Max), serta hasil uji hubungan menggunakan

analisis korelasi *Spearman Rank*. Penelitian menyajikan data terkait distribusi frekuensi terhadap durasi penggunaan *gadget* peserta didik di MTs Surabaya. Hasil tersebut dapat dilihat dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 1.
Deskriptif Data *Screen-time* Penggunaan Gadget

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
93	90	1080	500.65	189.767

Pada tabel 1 diatas menunjukkan skor *screen-time* penggunaan gadget seluruh murid kelas 9. Diperoleh skor paling rendah yaitu 90 dan skor tertinggi 1080. Rata-rata skor (mean) sebesar 500.65 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 189.767.

Tabel 2.
Kategori *Screen-time* Penggunaan Gadget

Kategori	Frequency	Percent
Rendah	14	15.1%
Sedang	39	41.9%
Tinggi	40	43.0%
Total	93	100.0%

Dari tabel 2 diatas dijelaskan bahwa sebanyak 14 responden (15.1%) memiliki *screen-time* rendah, artinya penggunaan *gadget* tergolong sedikit. Sebanyak 39 responden (41.9%) memiliki *screen-time* sedang yang menunjukkan penggunaan *gadget* dalam batas waktu yang masih wajar. Sebanyak 40 responden (43.0%) memiliki *screen-time* tinggi, bahwa sebagaian besar responden menghabiskan waktu yang cukup lama dalam penggunaan *gadget*.

Kebugaran Jasmani

Data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh melalui MFT yang berfungsi untuk mengukur kapasitas VO_2Max pada seluruh siswa kelas 9. Setelah pelaksanaan tes kebugaran jasmani tersebut, diperoleh hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa yang ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 3.
Data Hasil Kebugaran Jasmani

Kategori	Frequency	Percent%
Baik	11	11.8%
Sedang	33	35.5%
Kurang	27	29.0%
Sangat kurang	22	23.7%
Total	93	100.0%

Pada tabel 3 diatas diketahui bahwa dari total 93 responden, sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 33 siswa (35.5%). Selanjutnya, terdapat 27 siswa (29.0%) yang termasuk dalam kategori kurang, dan 22 siswa (23.7%) berada pada kategori sangat kurang. Sementara itu, hanya 11 siswa (11.8%) yang tergolong dalam kategori baik.

Tabel 4.
Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk Sig	Keterangan
VO_2Max	0.000	Tidak Normal
<i>Screen-time</i>	0.069	Normal

Nilai signifikan $VO_2Max < 0.05$ sehingga data tidak normal, sedangkan nilai signifikan screentime penggunaan *gadget* > 0.05 sehingga data normal. Karena salah satu variable tidak berdistribusi normal maka uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank (Spearman's Rho).

Tabel 5.
Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	Spearman's rho(r)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
VO_2Max <i>Screen-time</i>	-0.264	0.010	Korelasi negatif signifikan

Nilai signifikan korelasi (r) sebesar -0.264 menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang. Nilai signifikan $0.010 < 0.05$ menunjukkan hubungan yang signifikan artinya semakin tinggi *screen-time* penggunaan *gadget*, maka semakin rendah nilai VO_2Max yang diperoleh.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama durasi penggunaan *gadget* peserta didik di MTs Surabaya tergolong tinggi. Sebagian besar peserta didik menghabiskan waktu untuk aktivitas pasif penggunaan *gadget* dengan durasi yang cukup lama. Tingginya durasi penggunaan *gadget* menggambarkan pola hidup kurang aktif di kalangan remaja saat ini (Oematan & Oematan, 2021). Kondisi sekarang ini menunjukkan bahwa kebanyakan remaja di Indonesia saat ini terbiasa dengan aktivitas pasif akibat meningkatnya penggunaan teknologi digital, seperti gawai dan internet, serta sistem pembelajaran berbasis daring (Adam et al., 2022). Perubahan proses aktivitas ini mengakibatkan gaya hidup modern lebih memberikan kenyamanan dan hiburan digital dibandingkan beraktivitas fisik secara langsung. Aktivitas fisik yang seharusnya menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari kini sudah mulai tergantikan oleh interaksi digital melalui media sosial, permainan daring, dan konsumsi konten hiburan (Tremblay et al., 2017). Sebagai dampaknya, tingkat kebugaran jasmani peserta didik mengalami penurunan karena semakin sedikit waktu dan peluang untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup, perlu adanya langkah untuk menyeimbangkan penggunaan *gadget* dengan kegiatan fisik secara rutin agar peserta didik dapat menjaga pola hidup yang sehat dan tetap produktif di tengah kemajuan teknologi saat ini.

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata durasi penggunaan *gadget* siswa mencapai 500.65 menit per hari atau sekitar 8 jam 20 menit, dengan simpangan baku sebesar 189.767. Dari penelitian ini memperlihatkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antar siswa dalam hal lamanya durasi penggunaan *gadget*. Nilai minimum sebesar 90 menit dan maksimum 1080 menit menunjukkan bahwa terdapat sebagian siswa yang memiliki kebiasaan menggunakan *gadget* dalam durasi yang sangat lama setiap harinya. *Screen-time* hasil distribusi kategori yang tercantum pada Tabel 2, diketahui bahwa 14 siswa (15.1%) termasuk dalam kategori rendah, 39 siswa (41.9%) berada pada kategori sedang, dan 40 siswa (43.0%) tergolong dalam kategori tinggi. Menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki durasi penggunaan *gadget* yang tinggi, menandakan bahwa sebagian besar dari mereka menghabiskan waktu yang cukup lama untuk berbagai aktivitas menggunakan *gadget*, seperti bermain game, menonton video, berinteraksi di media sosial, ataupun kegiatan lain di luar kepentingan akademik. Pola tersebut mencerminkan adanya kecenderungan gaya hidup sedentari pada kalangan remaja, yakni kebiasaan untuk lebih banyak duduk dan kurang melakukan aktivitas gerak, yang dalam jangka panjang dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh (Islami et al., 2023).

Hasil analisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Sebagian besar responden diketahui menghabiskan waktu penggunaan *gadget* melebihi batas yang ditentukan. Sejumlah penelitian lain mengatakan bahwa *screen-time* yang berlebihan bisa mengganggu pola tidur, mengurangi kebugaran jasmani, dan berkontribusi pada gaya hidup yang kurang bergerak (Hamdani et al., 2024). Selain itu, kurangnya arahan yang tegas baik di lingkungan sekolah maupun dari pihak orang tua turut memperkuat tingginya tingkat *screen-time* pada remaja (Widi Sriastuti., Pendidikan et al., 2025). Umumnya, pengawasan orang tua masih terbatas pada pemberian nasihat secara tegas tanpa adanya pembatasan waktu yang jelas, sementara di sekolah belum diterapkan aturan khusus mengenai penggunaan *gadget* di luar jam pelajaran (Muliati et al., 2024). Kebiasaan menghabiskan waktu di depan layar, baik melalui ponsel, komputer, maupun perangkat elektronik lainnya, merupakan bentuk perilaku yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi kebugaran jasmani (Dianah et al., 2024).

Menurut (Anwar et al., 2023) hubungan antara lamanya *screen-time* dan tingkat kebugaran jasmani tidak dapat secara langsung dikatakan sebagai hubungan sebab-akibat. Walaupun hasil penelitian memperlihatkan adanya korelasi antara tingginya penggunaan *gadget* dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani, hal tersebut belum dapat dijadikan bukti bahwa penggunaan *gadget* dalam durasi lama secara langsung menyebabkan penurunan kebugaran. Faktor lain seperti kebiasaan beraktivitas fisik sehari-hari, kualitas tidur, pola konsumsi makanan, serta kondisi lingkungan turut berkontribusi dalam memengaruhi tingkat kebugaran seseorang (Nusi et al., 2025). Dengan demikian, dalam lingkup siswa kelas 9, hasil penelitian ini menunjukkan adanya kebutuhan yang jelas untuk membatasi durasi penggunaan *gadget* sekaligus mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas kebugaran jasmani. Dari sisi penerapan, hal ini menegaskan pentingnya peran guru, orang tua, serta pihak sekolah dalam menjalankan strategi pengendalian *screen-time*, seperti menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital, menyediakan kebugaran jasmani sebagai alternatif di lingkungan sekolah, serta mengupayakan peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan (Lovyana & Indahwati, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai durasi penggunaan *gadget* dan pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di MTs Surabaya benar adanya terdapat pengaruh negatif bagi kebugaran kardiovaskuler pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *gadget*, maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmani (VO_2Max) yang dimiliki oleh siswa. Hal ini menggambarkan adanya kecenderungan gaya hidup sedentari di kalangan remaja, di mana kebugaran jasmani semakin berkurang akibat tingginya ketergantungan terhadap teknologi digital. Situasi ini menimbulkan tantangan bagi dunia pendidikan dan keluarga untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan kebugaran.

Saran pada penelitian ini berdasarkan kesimpulan yang didapatkan yaitu kepada pihak sekolah diharapkan mampu mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran PJOK sebagai media dalam membangun kebiasaan hidup aktif di kalangan siswa dengan menyusun program kebugaran jasmani yang menarik, terencana, dan terukur, sekaligus mengaitkannya dengan edukasi mengenai penggunaan teknologi yang sehat. Orang tua berperan mengawasi dan membatasi durasi penggunaan *gadget* di rumah serta memberi teladan melalui gaya hidup aktif agar anak terbiasa menyeimbangkan aktivitas digital dan kebugaran. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan antara penggunaan *gadget* dan kebugaran jasmani, seperti pola tidur, pola makan, kondisi lingkungan sosial, maupun aspek psikologis siswa, sehingga hasil penelitian dapat

memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang fenomena penggunaan *gadget* di kalangan remaja.

REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan variabel tambahan seperti kualitas tidur, pola makan, dan intensitas aktivitas fisik, serta menggunakan desain *mixed methods* untuk pemahaman yang lebih komprehensif. Sekolah disarankan mengembangkan program pembiasaan aktivitas fisik melalui PJOK dan menerapkan kebijakan pembatasan screen-time. Peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget juga perlu diperkuat agar tercipta keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kebugaran jasmani siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya selaku penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bantuan selama proses penelitian, terutama kepada dosen pembimbing, pihak MTs Surabaya beserta guru dan siswa yang bersedia menjadi responden, serta keluarga dan teman perjuangan yang selalu memberikan doa dan motivasi. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, R., Nugroho, A., Jasmani, S. P., & Olahraga, F. I. (2022). *PERBANDINGAN MINAT BELAJAR SISWA PADA PEMBELAJARAN PJOK DALAM PROSES PEMBELAJARAN DARING DAN PEMBELAJARAN LURING*. 1(10), 2277–2286.
- Agus Kurnia, Shendy Arya Kusuma, Abi Rizka Yulia Arimanda, & Natasya Dyahayu Lestari. (2024). Penumbuhan Motivasi Belajar Serta Pengenalan Dampak Gadget pada Anak Sekolah Dasar. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 198–208. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v4i1.2760>
- Agus Mulyana, D., Lestari, D., Pratiwi, D., Mufidah Rohmah, N., Tri, N., Nisa Audina Agustina, N., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/2998>
- Anwar, R. S., Dieny, F. F., Murbawani, E. A., & Fitranti, D. Y. (2023). *The difference in physical activity and sedentary behavior during the COVID-19 pandemic in medical and non-medical students at Diponegoro University* (Vol. 20, Issue 1). <https://doi.org/10.22146/ijcn.76302>
- Arifin, L. A., & Rahmadi, F. A. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Prestasi Belajar Usia 10-11 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 728–736.
- Astriana, B., Jalaludin, M., & Muliati, I. (2024). Dampak Psikologis Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak. *Journal of Advanced Learning Media Development*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37396/jalmd.v1i1.1>
- Azizah, E., Setyono, D. C., Jannah, S. C., & Munawaroh, H. (2024). Pengaruh Teknologi, Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Al-Amin*, 3(1), 62–76.
- Cahyaningrum, Y., Ramdhani, D. E., Istiqomah, A. N., & Noviyanti, N. (2025). Pengelolaan Kreativitas Dan Inovasi Melalui Integrasi Seni Dan Teknologi Dalam Pendidikan Di Era Digital 5.0. *Jurnal AbdiMas Nusa Mandiri*, 7(1), 106–114. <https://doi.org/10.33480/abdimas.v7i1.5941>
- Damayanti, E., Ahmad, A., & Bara, A. (2020). Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 4(1), 1–22.
- Dianah, H. S., Sukaesih, N. S., & Sejati, A. P. (2024). Gambaran Dampak Waktu Layar

- Terhadap Tidur Pada Remaja: Tinjauan Pelingkupan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>
- Fadhlan, A. R., Subroto, D. E., Lucky, T., Iman, T., Firdaus, A., Sumbayak, G. T., Fikri, A., Bangsa, U. B., Bangsa, U. B., Bangsa, U. B., Bangsa, U. B., Bangsa, U. B., Bangsa, U. B., & Bangsa, U. B. (2025). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebugaran Fisik Siswa Sma. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(2), 76–81.
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Hamdani, M. T., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur dan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(7), 6581–6588. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.5232>
- Hasna Afifah, L., & Azizah, U. (2023). The Relationship Between Screen Time and Social Development of Pre-School Children in Karanglewas District Article Info. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 943–947. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Islami, S. N., Yanti, R., & Hariati, N. W. (2023). Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.685>
- Jasmani, P., & Mangkurat, U. L. (2025). *Minat Prestasi Olahraga E-Sport Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Pugaan Kabupaten Tabalong*. 11(1), 56–64. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP%0AMinat>
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Lovyana, D. R., & Indahwati, N. (2025). *Hubungan antara screen time dengan kesehatan mental pada siswa Sekolah Menengah Pertama*. 13(3), 590–601. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32682/bravos.v13i3/169>
- Maryati, S., Sudrazat, A., Ropi, U. A., Studi, P., Jasmani, P., & Galuh, U. (2023). *Hubungan Daya Tahan Kardiovaskular dengan Kepercayaan Diri Siswa Pada Kelas Olahraga Hal ini sesuai dengan pengamatan penulis ketika di lapangan melihat pertandingan bola di Kabupaten Ciamis , terlihat bahwa setiap mengikuti acara tersebut tim putra SMA N. 9(April)*, 65–74. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP%0AHubungan>
- Muliati, M., Hendra, H., & Ruslan, R. (2024). Parenting Styles and Gadget Use: Examining hIntensity and Negative Impacts on Early Childhood Development in Bima City. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 9(2), 277–289. <https://doi.org/10.14421/jga.2024.92-09>
- Nuraliyah, E., Fadilah, A., Handayaningsih, E., Ernawati, E., & Oktadriani, S. L. (2022). Penggunaan Handphone dan Dampaknya bagi Aktivitas Belajar. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(4), 1585. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i4.961>
- Nusi, I., Kadir, S., & Aulia, U. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 377–389. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6686>
- Oematan, G., & Oematan, G. (2021). Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 147. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.208>
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Pada Anak Usia Prasekolah: Literatur Review. *Borneo Nursing Journal*

- (BNJ), 4(1), 31–47. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.48>
- Pahliwandari, R. (2020). *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap*. 6(2), 87–95. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP%0AMeningkatkan>
- Pitri, L., Adrias, A., & Zulkarmaini, A. P. (2025). Analisis Strategi Pendampingan Orang Tua terhadap Penggunaan Gadget pada Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. *JUDIKDAS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(3), 146–159. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v4i3.2934>
- Putri, A., & Khadijah, K. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(2), 364–373. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i2.677>
- Putri, N. F., & Indarto, P. (2024). Memahami Tantangan dan Strategi Pengembangan Profesionalisme Guru dalam Mengajar Pendidikan Jasmani Adaptif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8), 3120–3129. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i8.1431>
- 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>
- Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 274–294. <https://doi.org/10.71153/wathan.v1i3.152>
- Rinanda, D., Febriyaningrum, D. N., Nitasari, M., & Fauzi. (2025). Strategi Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berlebihan pada Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa Institut Bakti Nusantara Lampung. *Jurnal Riset Sains Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 108–114. <https://doi.org/10.69930/jrski.v2i3.435>
- Salim, N. A. (2022). Integrasi teknologi dalam pendidikan anak usia dini: menilai dampaknya pada perkembangan kognitif. *Jurnal Warna: Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 7(2), 96–107. <https://doi.org/10.24903/jw.v7i2.1533>
- Sari, D. N., Waziana, W., Saputra, R. H., & Sinthiya, I. A. P. A. (2025). Membentuk Orang Tua Cerdas Digital Untuk Meningkatkan Literasi Pembelajaran Anak Di Era Teknologi. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2487–2497. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i6.2545>
- Sero, C. C., & Boro, I. M. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Kumaracitta: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(01), 1–7. <https://doi.org/10.63577/kum.v2i01.25>
- Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). E Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Media Sosial di Kalangan Anak-anak dan Remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 3(1), 64–71. <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Widi Sriastuti., Pendidikan, J., Anak, I., Dini, U., & Garut, K. K. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Screen Time Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 7(4), 930–942.

<https://doi.org/https://doi.org/10.36088/assabiqun.v7i4.5819>