

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di zaman modern ini, teknologi seolah menjadi ujung tombak aktivitas manusia. Pengaruhnya sendiri bisa kita rasakan mulai dari perubahan budaya dan kondisi sosial, salah satunya dalam dunia pendidikan. Saat ini dunia pendidikan berlomba-lomba meningkatkan taraf pendidikan dengan memanfaatkan teknologi sebagai media pendukung kegiatan belajar mengajar, dan membangun perangkat seperti *software*, *hardware*, jaringan internet dan media apapun yang membantu proses pembelajaran agar lebih efektif. dan meningkatkan mutu pendidikan (Kurniawan, 2017). Kehadiran *smartphone* sangat memanjakan pelajar dalam berkomunikasi dan mencari informasi. Terlebih lagi, siswa nampaknya dihimbau untuk selalu update dan aktif dalam kelompok atau forum diskusi. Hal ini membuat siswa bergantung pada teknologi untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mengirimkan tugas sekolah (Riyanto, 2017).

Smartphone memberikan peluang bagi para pengembang untuk menciptakan atau berinovasi pada aplikasi yang dibutuhkan masyarakat modern, salah satunya adalah *game online*. Di zaman sekarang ini *game online* sudah menjadi trend anak muda, dimana pada awalnya *game online* hanya digunakan untuk sekedar menyegarkan otak setelah beraktivitas lama, namun saat ini bermain game sudah menjadi aktivitas yang wajib dilakukan mulai dari anak kecil hingga orang dewasa, baik sekedar untuk mengisi. waktu luang atau bermain terus menerus. Pada dasarnya *game online* diciptakan agar masyarakat menjadi kecanduan terhadap game tersebut (Maulana & Maulianza, 2022).

Game online juga membawa dampak yang besar. Pelajar yang sering memainkan suatu *Game online* akan menyebabkan menjadi ketagihan. Pelajar yang sering bermain *Game online* akan mengalami ketergantungan pada aktivitas game, dan mengurangi waktu belajar. Hal inilah yang dapat berpengaruh

pada hasil belajar. Hanya saja para pelajar sudah terbiasa dengan *Game online* yang di mainkannya, dan memiliki ketagihan tersendiri (Surbakti, 2017).

Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan hiburan karena sangat menyenangkan. Bermain *game online* memang sangat menyenangkan, namun jika kita ketahui saat memainkannya *game online* mempunyai kecenderungan yang membuat para pemainnya ketagihan, *game online* sendiri mempunyai fitur-fitur yang menarik, berisi gambar, animasi yang dapat membuat anak-anak bahkan orang dewasa tertarik untuk bermain game. Selain itu, jenis permainan ini pun bermacam-macam, dirancang khusus agar anak-anak mau terus bermain. Dengan begitu, anak-anak akan selalu memiliki keinginan untuk bermain game online. Hal ini menyebabkan siswa malas dalam melakukan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena siswa kecanduan mengakses media sosial. *Smartphone* yang awalnya dikenal sebagai media yang sifatnya *multitasking* (tugas ganda) kini beralih menjadi *switchtasking* (satu fokus) (Kurniawan, 2017).

Intensitas bermain game online yang tinggi dapat menyebabkan penyakit-penyakit seperti *eye strain*, *ambeien*, dan *carpal tunnel syndrome*. Lebih lanjut Krista Surbakti menyebutkan bahwa intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat menyebabkan menurunnya *metabolisme* tubuh. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik sehingga mengurangi kerja otot dan pengeluaran energi. Dalam jangka panjang, dapat menyebabkan penurunan massa otot, kegemukan, dan menurunnya daya tahan tubuh (Ludjileo, 2020)

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi ,termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja , bermain,melakukan pekerjaan rumah tangga ,bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO,2017).

Aktifitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan aktifitas fisik yang direncanakan,terstruktur,berulang dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang (World Health Organization, 2010).

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih

berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. (Mariana Ditboya Hukubun & Mieke Souisa, 2019).

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan yang berupaya menggali potensi kreatif siswa untuk dapat mencapai ketrampilan yang optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Upaya yang diterapkan dalam kurikulum mata pelajaran salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmaniah maupun rohaniah.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk membentuk kesiapsiagaan bencana yang berupa kesiapsiagaan secara fisik dengan pengembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga (Sesfa'o, 2018: 1). Anak yang mengalami ketergantungan pada game online.

Selain berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmaninya hal itu juga dapat mempengaruhi motivasi belajar sehingga mengurangi waktu belajar dan menyebabkan prestasi belajar peserta didik akan menurun serta berkurangnya pula waktu untuk sosialisai dengan teman sebayanya, jika hal ini dibiarkan secara terus menerus maka anak akan menarik diri dari pergaulan sosial dan anak tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan. Paradigma teknologi komunikasi atau media adalah untuk membantu dan memberi motivasi belajar baik dari aspek kognitif bagi peserta didik di era digital sekarang. (Gilbert Luis Ondang et al., 2020).

Namun faktanya perkembangan teknologi dan khususnya *game online* membuat para pecandu *game online* menurunkan minat belajar mereka yang mengakibatkan prestasi mereka turun, minat belajar turun serta menyebabkan kemalasan yang berdampak juga pada kebugaran jasmaninya . Dalam hal ini Sekolah dapat berperan aktif untuk mengingatkan peserta didik akan bahayanya pengaruh *game online* jika sering dimainkan, Sekolah juga dapat memberi pengawasan atau pengontrolan untuk siswa yang sering bermain *game online* mungkin dengan cara memberi hukuman atau nasihat serta mengingatkan agar

orang tua selalu memberi pengawasan yang maksimal terhadap anaknya yang sering bermain *game online* di rumah atau lingkungannya masing-masing. Maka berdasarkan permasalahan di atas, penulis merasa perlu untuk membahas lebih lanjut mengenai hal tersebut dalam sebuah uraian penelitian dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* UNTUK BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI DI SMAN 24 BANDUNG”**.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah dipaparkan oleh penulis di atas maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara Intensitas bermain *Game online* dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sman 24 Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka dapat diketahui tujuan penelitian adalah sebagai berikut : Untuk menganalisis Hubungan Antara Intensitas penggunaan *smartphone* untuk bermain *game online* dengan kebugaran jasmani siswa Kelas XI di SMAN 24 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas ,maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

1) Bagi Mahasiswa Jurusan Penjas.

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya atau bagi pihak – pihak yang akan melakukan penelitian tentang analisis hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* untuk bermain *game online* dengan kebugaran jasmani siswa.

2) Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana informasi tentang bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* untuk bermain *game online* dengan kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Guru Penjas

Penelitian ini diharapkan menjadi sebuah referensi bahan ajar untuk para guru penjas sebagai peran yang berpengaruh di sekolah untuk dapat memberikan perhatian juga penekanan mengenai pola penggunaan *smartphone* yang benar dan sesuai fungsinya.

2) Bagi Sekolah Menengah Atas ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengawasan juga pengendalian penggunaan *smartphone* yang tepat.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penulisan dan penyusunan proposal skripsi ini berjalan secara sistematis serta sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan yang berlaku, maka pada penelitian ini menggunakan sistematika penulisan berdasarkan Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah tahun 2019 yang berisikan :

- **BAB I Pendahuluan**

Bab I ini berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

- **BAB II Kajian Pustaka**

Bab II ini berisikan konsep, teori, dalil, hukum, model, ataupun rumus- rumus utama serta penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan penelitian, serta posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti.

- **BAB III Metode Penelitian**

Bab III ini berisikan pendekatan penelitian yang diterapkan, instrument yang digunakan, tahapan pengumpulan data, dan langkah-langkah analisis data yang digunakan.

- **BAB IV Temuan dan Pembahasan**

Bab ini berisikan, (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

- **BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi**

Bab ini berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran, serta pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian

sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari penelitian yang dilakukan.