



HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEBUGARAN FISIK SISWA SMA

Ahmad Rizal Fadhlán^{a*}, Desty Endrawati Subroto^b, Tubagus Lucky Tri Iman Setiawan^c,
Ahmad Firdaus^d, Wahyudi^e, Gabriela Talasari Sumbayak^f, Ahmad Fikri^g

^a fadhlán.rizal31@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^b desty2.subroto@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^c tubagus.lucky25@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^d ahmadahmadfirdaus97@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^e wi764206@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^f Gabirendaw@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^g Fikryachmadz30@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

* Korespondensi

ABSTRACT

In the current era of globalization, science and technology are developing rapidly. One example of very popular technology is gadgets. Gadgets have a positive impact on children's thinking patterns, such as helping them regulate the tempo when playing, designing strategies in games, and improving right brain abilities. Notwithstanding these benefits, the use of gadgets can have detrimental effects on children's development, with a heightened impact on teenagers. The radiation produced by gadgets can damage a child's nerve tissue and brain if used too often. More importantly, children become less mobile and are rarely exposed to sunlight, which affects their physical health. As a result, children tend to become less interactive, less creative, and more comfortable being alone with their gadgets. This can trigger individualistic attitudes and reduce feelings of concern for parents, friends and other people around them, as well as their physical health. Physical education and sports carried out in the right proportions can make children fitter, so they can remain active and productive.

Keywords: *influence of gadgets, physical health, children*

Abstrak

Di era globalisasi berkembang saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat. Salah satu contoh teknologi sangat populer adalah gadget. Gadget memiliki dampak positif terhadap pola pikir anak, seperti membantu mereka dalam mengatur tempo saat bermain, merancang strategi dalam permainan, serta meningkatkan kemampuan otak kanan. Namun, di balik manfaat tersebut, gadget memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak, terutama menuju remaja. Radiasi yang dihasilkan oleh gadget dapat merusak jaringan saraf dan otak anak jika digunakan terlalu sering. Lebih utamanya lagi, anak-anak menjadi kurang gerak dan jarang terkena sinar matahari sehingga berpengaruh ke kesehatan jasmaninya. Akibatnya, anak cenderung menjadi kurang interaktif, tidak kreatif, dan lebih nyaman menyendiri dengan gadgetnya. Hal ini dapat memicu sikap individualis dan menurunkan rasa kepedulian terhadap orang tua, teman, maupun orang lain di sekitarnya, serta kesehatan jasmaninya. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan dengan proporsi yang tepat untuk anak menjadi bugar, agar tetap aktif dan produktif.

Kata Kunci: pengaruh gadget, kesehatan jasmani, anak

1. PENDAHULUAN

Pada era globalisasi kontemporer, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) mengalami akselerasi yang signifikan. Salah satu kemajuan yang paling menonjol terjadi dalam ranah komunikasi.

Metode komunikasi yang dulunya terbatas pada surat dan telepon kabel, kini telah bertransformasi dengan munculnya perangkat-perangkat seperti ponsel, laptop, tablet, iPad, dan lain-lain. Teknologi yang terus berkembang ini diciptakan untuk mempermudah berbagai aktivitas manusia. Di zaman modern ini, berbagai jenis teknologi dapat dengan mudah ditemukan. Salah satu contoh teknologi yang sangat populer adalah gadget. Dengan pesatnya perkembangan teknologi, semakin banyak jenis teknologi baru yang muncul dengan beragam fitur. Teknologi ini menyediakan bermacam-macam harga dengan tingkatan tertentu, disesuaikan dengan kondisi ekonomi pengguna. Tidak mengherankan, setiap orang memiliki keinginan untuk memiliki teknologi yang semakin canggih.

Teknologi kini bukan lagi barang yang sulit ditemukan. Hampir semua bidang, seperti pendidikan, ekonomi, politik, olahraga, sosial dan budaya, memanfaatkan kemajuan teknologi untuk mengakses informasi dan mempermudah kegiatan, termasuk dalam menyelesaikan berbagai masalah. Pengguna teknologi banyak digunakan semua kalangan, contohnya anak kecil, remaja, dan orang tua, yang mampu beradaptasi dengan cepat terhadap teknologi. Namun, pengguna teknologi cenderung tidak mudah puas dengan perangkat yang sudah ada. Mereka terus ingin menguasai teknologi terbaru yang selalu diperbarui setiap hari. Hal ini mendorong mereka untuk memiliki dan mempelajari teknologi yang lebih mutakhir.

Menurut penelitian Yumarni (2022), gadget memiliki dampak positif terhadap pola pikir anak, seperti membantu mereka dalam mengatur tempo saat bermain, merancang strategi dalam permainan, serta meningkatkan kemampuan otak kanan. Namun, di balik manfaat tersebut, gadget dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak, terutama menuju remaja.

Radiasi yang dihasilkan oleh gadget dapat merusak jaringan saraf dan otak anak jika digunakan terlalu sering. Penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat menurunkan tingkat aktivitas anak serta kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain. Lebih utamanya lagi, anak-anak menjadi kurang gerak dan jarang terkena sinar matahari sehingga berpengaruh ke kesehatan jasmaninya. Akibatnya, anak cenderung menjadi kurang interaktif, tidak kreatif, dan lebih nyaman menyendiri dengan gadgetnya. Hal ini dapat memicu sikap individualis dan menurunkan rasa kepedulian terhadap orang tua, teman, maupun orang lain di sekitarnya, serta kesehatan jasmaninya. Begitu rawan jika anak-anak menuju dewasa, yang masih bersekolah SMA sudah kecanduan gadget.

Penggunaan gadget pada anak dapat mengganggu proses belajar mereka. Selain itu, postur tubuh berpengaruh ketika bermain gadget dalam waktu lama bagi anak. Postur tubuh adalah di mana seseorang dapat menjaga tubuh dengan benar saat berdiri atau duduk. Anak yang cenderung kecanduan gadget sering kali tanpa sadar menundukkan leher, yang menyebabkan beban pada leher dan tulang belakang semakin berat karena harus menopang kepala. Hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung, dan jika dibiarkan dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan postur tubuh menjadi bungkuk. Temuan ini selaras dengan penelitian Marcello (2024). Penelitian Babang et al. (2015) mengungkapkan bahwa aktivitas gerak adalah kebutuhan mendasar bagi manusia. Sejak dalam kandungan hingga lanjut usia, manusia hidup dengan bergerak. Tanpa gerakan, manusia tidak dapat produktif dan sulit berkembang optimal, karena gerakan merupakan ciri khas makhluk hidup. Gerakan memungkinkan manusia memenuhi kebutuhan hidupnya. Oleh sebab itu, aktivitas jasmani sangat penting. Bagi anak-anak yang beranjak remaja, aktivitas jasmani menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka, karena melalui aktivitas ini mereka dapat tumbuh, berkembang, dan belajar, terutama menuju remaja, sekitar SMA adalah berkreasikan atau berkarya. Berkarya memiliki manfaat besar bagi perkembangan anak usia dini, karena melalui aktivitas fisik dan gerakan, anak dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan di masa depan. Melalui berkarya, anak belajar berbagai keterampilan hidup, seperti bersosialisasi, menjalin pertemanan, dan mengenal lingkungan sekitar. Aktivitas ini juga membantu anak beradaptasi dengan lingkungannya, karena berkarya sambil bermain menjadi tahap awal dalam mengembangkan keterampilan yang nantinya mendukung kreativitas. Jadi, berkarya itu penting banget buat pertumbuhan dan perkembangan anak SMA.

Harahap melalui penelitiannya (2024), lewat pendidikan jasmani yang mengarah kepada anak-anak untuk dapat mengembangkan keterampilan yang bermanfaat untuk dapat mengisi waktu kosong, terlibat dalam kegiatan yang mendukung gaya hidup sehat, serta tumbuh secara sosial. Hal ini juga berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental mereka. Gaya hidup sehat melalui olahraga harus menjadi kebiasaan bagi setiap individu di berbagai usia, termasuk usia dini. Untuk membiasakan gaya hidup sehat, keluarga, terutama orang tua, perlu mengajak anak berolahraga sejak dini agar mereka terbiasa melakukan aktivitas fisik. Dengan aktivitas fisik yang cukup, anak akan memiliki perkembangan motorik yang baik serta terhindar dari obesitas dan berbagai penyakit lainnya.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan dengan porsi yang tepat dapat membantu anak menjadi bugar, sehingga mereka dapat tetap aktif dan produktif. Kebugaran ini terlihat pada anak yang mampu bergerak secara aktif tanpa merasa lelah berlebihan. Kombinasi antara olahraga yang sesuai dan pola makan yang sehat sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak, karena dapat merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan. Hal ini memungkinkan anak mencapai potensi maksimalnya. Namun, jika olahraga dilakukan secara berlebihan, justru dapat menghambat proses pertumbuhan akibat gangguan pada hormon pertumbuhan.

Mengutip penelitian Aldiyansyah et al. (2023), siswa yang memiliki kesehatan jasmani yang baik akan menunjukkan dampak positif dalam menerima materi pembelajaran. Proses belajar siswa itu dipengaruhi banyak hal, termasuk perasaan tertarik dari dalam diri. Perasaan ini penting banget buat keberhasilan belajar. Makanya, penting untuk mencegah anak-anak SMA biar nggak ketergantungan sama gadget sampai dewasa, yang bisa bikin kesehatan fisik mereka menurun.

Selain itu, upaya pencegahan tersebut dapat dilakukan melalui kolaborasi antara sekolah dan orang tua dengan memberikan edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijak serta pentingnya aktivitas fisik. Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan olahraga yang menarik dan interaktif, sementara orang tua dapat memberikan dukungan dengan membatasi durasi penggunaan gadget di rumah. Dengan pendekatan yang terintegrasi ini, diharapkan siswa tidak hanya terhindar dari dampak negatif gadget, tetapi juga mampu menjaga kesehatan jasmani mereka, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan dalam proses belajar.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode kuantitatif dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur data secara terstruktur dan objektif. Dengan skala Likert, jawaban responden bisa dikelompokkan berdasarkan seberapa setuju mereka dengan pernyataan-pernyataan yang ada. Ini membantu peneliti untuk lebih jelas melihat bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi kesehatan fisik siswa SMA, baik soal kebiasaan olahraga maupun perubahan yang mereka rasakan pada tubuhnya. Cara kuantitatif ini juga bikin pengolahan data jadi lebih mudah, akurat, dan bisa diuji.

Kuesioner yang digunakan dirancang sedemikian rupa agar sesuai dengan tujuan penelitian, dengan memastikan setiap butir pertanyaan relevan dan tidak membebani responden. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup berbagai aspek, seperti durasi penggunaan gadget, jenis aktivitas yang dilakukan menggunakan gadget, dan bagaimana hal tersebut memengaruhi aktivitas fisik mereka. Selain itu, kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi perubahan pola hidup yang disebabkan oleh penggunaan gadget, seperti penurunan intensitas olahraga, perubahan postur tubuh, atau tingkat energi selama kegiatan sehari-hari.

Untuk memastikan data yang diperoleh valid dan mencerminkan kondisi sesungguhnya, angket disebarluaskan langsung kepada siswa di berbagai kelas dengan jadwal bergantian. Penyebaran dilakukan saat jam pelajaran PJOK teori agar responden dapat mengerjakan dengan fokus dan dalam pengawasan yang memadai. Sebelum mengisi angket, siswa diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan cara pengisian angket oleh peneliti. Dengan cara ini, Responden bisa menjawab dengan jujur dan apa adanya, sehingga data yang terkumpul dapat dianalisis untuk memahami hubungan antara kecanduan gadget dan kesehatan jasmani siswa SMA.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah penyebaran kuesioner secara menyeluruh kepada responden untuk mendapatkan data yang komprehensif. Peneliti memilih waktu pelaksanaan saat jam pelajaran PJOK teori di kelas, karena momen ini dianggap paling tepat untuk menjangkau siswa secara langsung tanpa mengganggu kegiatan belajar mereka. Dengan cara ini, responden dapat mengerjakan angket dalam suasana yang terkontrol dan fokus, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan relevan.

Penyebaran angket dilakukan secara bergantian di setiap kelas untuk memastikan semua responden memiliki kesempatan yang sama dalam berpartisipasi. Sebelum angket diberikan, siswa menerima penjelasan detail mengenai tujuan penelitian, cara pengisian angket, dan pentingnya memberikan jawaban yang jujur sesuai kondisi mereka. Langkah ini bertujuan untuk meminimalkan bias dalam jawaban dan memastikan bahwa siswa memahami setiap pernyataan atau pertanyaan yang ada dalam angket.

Selain itu, pengawasan selama pengisian angket juga dilakukan secara ketat untuk memastikan bahwa siswa tidak terpengaruh oleh pendapat teman-teman sekelas mereka. Peneliti dan pengawas penelitian

memberikan arahan secara langsung untuk membantu siswa yang mungkin memiliki kebingungan dalam memahami butir pertanyaan tertentu. Dengan pendekatan ini, proses dapat berjalan lancar. Dan hasilnya diharapkan mencerminkan hubungan nyata antara penggunaan gadget dan kesehatan jasmani siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pada Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aldiyansyah et al. (2023), hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh gadget terhadap minat berolahraga pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan tingkat minat siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan adanya regresi yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa gadget memiliki pengaruh langsung terhadap pola perilaku siswa, terutama dalam hal minat mereka untuk berolahraga.

Regresi yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa 19,4% variasi dalam minat berolahraga siswa dapat dijelaskan oleh penggunaan gadget. Angka ini mencerminkan bahwa meskipun pengaruh gadget cukup besar, masih ada 80,6% faktor lain yang turut memengaruhi minat siswa untuk berolahraga. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, fasilitas olahraga, atau bahkan metode pembelajaran olahraga yang diterapkan di sekolah. Penemuan ini mempertegas pentingnya mempertimbangkan berbagai variabel dalam memahami dinamika minat berolahraga di kalangan siswa.

Penelitian ini juga menekankan perlunya cara-cara untuk mengurangi efek negatif gadget pada kegiatan fisik siswa. Dengan meningkatnya ketergantungan pada teknologi, strategi seperti memperbanyak aktivitas jasmani di sekolah, memberikan edukasi tentang pentingnya olahraga, dan menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat menjadi sangat relevan. Temuan ini penelitian lanjutan yang mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara teknologi dan kebiasaan berolahraga pada siswa SMA.

Harahap dalam penelitiannya (2024) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan dengan proporsi yang tepat dapat membuat anak menjadi lebih bugar, sehingga mereka dapat tetap aktif dan produktif. Kebugaran ini terlihat pada anak yang mampu bergerak aktif tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Kombinasi olahraga dan pola makan yang seimbang sangat mendukung pertumbuhan anak dengan merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan, sehingga anak dapat mencapai potensi maksimalnya. Namun, olahraga yang dilakukan secara berlebihan justru dapat menghambat pertumbuhan karena mempengaruhi hormon tersebut.

Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga juga berkontribusi pada perkembangan fungsi seluruh panca indra. Melalui olahraga, anak dilatih untuk memahami instruksi, mengikuti aturan, bekerja sama, menyelesaikan masalah, dan mencapai tujuan tertentu. Aktivitas fisik yang rutin dapat menstimulasi perkembangan otak, meningkatkan koordinasi, serta mempermudah anak dalam menyerap informasi. Dampak positif lainnya termasuk peningkatan rasa percaya diri dan keterampilan sosial yang lebih baik pada anak

Usia terbaik untuk memberikan stimulasi pada anak adalah sejak dini. Pendidikan jasmani perlu diberikan secara maksimal agar tercipta keseimbangan antara fungsi otak kanan dan kiri. Keseimbangan ini membantu anak untuk tetap tertarik dan tidak mudah bosan, sekaligus meningkatkan perhatian mereka terhadap kegiatan akademik, khususnya dalam hal konsentrasi. Pembinaan gerak sejak usia dini juga dapat mendorong lahirnya atlet muda yang memiliki kemampuan fisik dan mental untuk meraih prestasi.

Namun, pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya bertujuan untuk meraih kemenangan, tetapi juga melatih mental mereka agar percaya diri dalam menunjukkan kemampuan yang telah diasah selama latihan. Berdasarkan hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk membahas pengaruh pendidikan olahraga, jasmani dan kesehatan terhadap kebugaran anak usia dini. Secara keseluruhan, artikel ini akan meninjau konsep pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan serta pengaruhnya terhadap kesehatan anak usia dini, sejalan dengan penelitian Harahap (2024).

3.2 Pembahasan

Rozi (2020) mengungkapkan bahwa gadget adalah perangkat kecil dengan berbagai fungsi yang dapat digunakan di dalamnya. Jika kita merujuk pada pepatah yang mengatakan, "dunia tak seluas daun kelor", mungkin sekarang kita bisa menggantinya dengan, "dunia seluas layar gadget". Seperti yang kita ketahui, keberadaan gadget memungkinkan akses informasi dari seluruh dunia. Kemudahan untuk mengakses

informasi ini tersedia baik secara online maupun offline. Namun, penggunaan gadget sering kali disalahgunakan oleh beberapa pihak, seperti orang tua yang memberikan gadget sebagai media untuk mendidik anak tanpa langkah-langkah pencegahan yang memadai.

Sebagian besar anak-anak tertarik menggunakan gadget untuk menonton video musik, serial kartun/animasi, bermain game, dan mencari hal-hal baru yang belum mereka ketahui. Namun, penggunaan gadget untuk tujuan komunikasi dengan orang tua atau mencari sumber belajar masih sangat terbatas. Penelitian lain yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hampir seluruh orang tua sepakat bahwa anak-anak mereka lebih sering memanfaatkan teknologi untuk bermain game. Lebih dari 60% anak menghabiskan waktu setengah jam sekali untuk bermain game, sementara sedikit koresponden melaporkan anak mereka bermain game antara setengah hingga satu jam, dan hanya sejumlah kecil koresponden yang mengatakan bahwa anak mereka bisa bermain game lebih dari satu jam sekali, tentunya hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan jasmani anak.

Selain mempengaruhi kesehatan jasmani, penggunaan gadget pada anak-anak juga membuat mereka rentan terhadap konten pornografi, yang jika dibiarkan dapat memberikan dampak negatif di masa depan. Perkembangan anak, yang dimulai dari fase pra-kelahiran, sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungannya. Pada fase ini, jika anak terlalu cepat terpapar dan banyak menerima materi pornografi, hal tersebut dapat menyebabkan disorientasi seksual dan penurunan moral di masa depan. Ungkapan tersebut dikemukakan dalam penelitian Engel oleh Rozi (2020).

Masalah lain yang muncul ketika anak-anak kecanduan gadget adalah berkurangnya interaksi sosial. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak negatif terhadap kemampuan anak berinteraksi secara sosial, terutama saat mereka memasuki usia remaja. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa anak-anak yang menghabiskan rata-rata lebih dari satu jam sehari untuk bermain game menggunakan gadget mengalami perkembangan sosial yang lebih rendah dari rata-rata. Hal ini semakin memperkuat indikasi bahwa gadget memberikan dampak negatif terhadap perkembangan sosial anak, terutama yang masih duduk di bangku SMA. Penelitian lain menambahkan bahwa pola asuh orang tua dan penggunaan gadget secara bersamaan memiliki pengaruh negatif terhadap interaksi sosial anak-anak SMA.

Dari penjelasan-penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penggunaan gadget oleh anak-anak lebih banyak digunakan untuk bermain game dibandingkan untuk aktivitas positif lainnya. Padahal, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif jika anak mengalami kecanduan terhadap game tersebut. Beberapa dampak negatif dari kecanduan game pada anak-anak antara lain gangguan pada tulang belakang, masalah pada mata, kejang tangan, penurunan terhadap belajar, menurunnya hasil nilai belajar, dan pemborosan kuota data.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Marcello (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan, baik dari segi durasi maupun waktu, dapat menyebabkan anak atau individu berada dalam posisi yang sama dalam waktu yang lama. Hal ini dapat berdampak pada postur tubuh anak, seperti ketika posisi punggung melengkung dalam waktu yang lama, anak akan terbiasa duduk dengan posisi punggung yang melengkung.

Hadirnya pendidikan Jasmani di sekolah dasar bertujuan untuk membentuk karakter, mengembangkan nilai-nilai, serta memaksimalkan perkembangan jasmani, mencapai tingkat kesehatan dan kebugaran yang optimal, dan mendorong gaya hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Materi yang diajarkan disampaikan melalui kegiatan bermain dan permainan. Melalui aktivitas ini, anak-anak tidak hanya diajarkan nilai-nilai penting.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi kecanduan game melalui aktivitas bermain dan permainan yang menyenangkan. Oleh karena itu, kegiatan pembelajaran penjas perlu dirancang sebaik mungkin dengan perencanaan yang matang. Selain itu, bentuk permainan yang digunakan harus menonjolkan keseruan dalam format beregu, yang memberikan motivasi untuk saling meraih kemenangan, dengan pendekatan pembelajaran yang efektif.

Pendidikan jasmani juga menjadi sangat penting karena dalam pelaksanaannya dapat menumbuhkan nilai-nilai sosial yang membuat anak-anak tidak bersikap apatis. Sesuai dengan ruang lingkupnya, pendidikan jasmani berperan sebagai wadah dalam pendidikan olahraga yang memanfaatkan kegiatan fisik dan

olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada akhirnya, pendidikan jasmani membantu membentuk karakter anak dengan baik, menjadikan mereka mencintai gerakan sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran dan kesehatan, yang mendukung kesuksesan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Beberapa karakter yang terbentuk melalui pembelajaran jasmani antara lain disiplin, kerjasama, nasionalisme, sportivitas, kemandirian, ketakwaán, dan semangat persatuan.

Menurut Rozi (2020), pendidikan jasmani dapat menjadi wadah bagi anak-anak untuk bermain dan melakukan aktivitas fisik secara langsung bersama teman-temannya, sehingga dapat mengurangi kecanduan terhadap game. Oleh karena itu, pengajar pendidikan jasmani perlu mengoptimalkan penawaran kegiatan yang dapat menarik minat anak-anak.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam mengenai dampak penggunaan gadget terhadap postur tubuh anak SMA, mengingat pada usia ini mereka berada dalam masa pertumbuhan yang rentan terhadap perubahan fisik. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama dalam posisi duduk yang salah, dapat menyebabkan gangguan postur seperti punggung bungkuk atau leher yang tegang akibat terlalu lama menunduk. Dampak ini tidak terbatas pada kesehatan fisik, melainkan juga dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, seperti timbulnya rasa lelah yang berlebihan saat berolahraga atau kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi di lingkungan sekolah. Intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan ini meliputi edukasi dan pembiasaan postur tubuh yang ergonomis saat menggunakan gawai. Lembaga pendidikan, misalnya, dapat mengintegrasikan program latihan fisik sederhana yang berfokus pada peregangan dan penguatan otot inti guna memelihara postur tubuh yang ideal.

Selain itu, penggunaan gadget di kelas dapat diatur dengan batasan waktu tertentu untuk mencegah siswa terlalu lama berada dalam posisi duduk yang tidak ergonomis. Orang tua juga berperan penting dalam mengatur waktu dan kebiasaan anak bermain gadget.

Orang tua dapat membantu dengan menetapkan aturan mengenai waktu penggunaan gadget di rumah serta menyediakan alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan, seperti bermain olahraga bersama atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dengan kerja sama antara sekolah dan keluarga, masalah postur tubuh yang buruk akibat penggunaan gadget dapat diminimalkan, sehingga kesehatan jasmani siswa SMA tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aldiansyah, Narasoma Figo & Kristiyandaru, Advendi. (2023). Pengaruh gadget terhadap minat berolahraga pada siswa kelas VI SDN Gading 4 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(02), 305-310.
- [2] Babang, Veramyta Maria Martha Flora. (2015). Aktivitas pendidikan jasmani bagi anak usia dini. *Motion*, VI(1), 59-68.
- [3] Harahap, Maulida Rizkiya. (2024). Pengaruh pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi kebugaran tubuh anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Sains dan Matematika*, 1(1), 18-24.
- [4] Marcello, Steven Aldo. (2024). Pengaruh Gadget Terhadap Postur Tubuh Anak: Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(14), 9-13.
- [5] Wiradihardja, Sudradjat, Dewanti, Rina Ambar, Aryati, & Antoni, Rizka. (2023). Pendekatan permainan gerak dasar untuk pengalihan bermain gadget siswa sekolah dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 462-467.
- [6] Yumarni, Vivi. (2022). Pengaruh gadget terhadap anak usia dini. *Jurnal Literasiologi*, 8, 107-119.