

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Video game sangat mudah diakses karena dapat dimainkan di rumah, warung internet dan gadget. Hal ini menunjukkan bahwa industri *video game* sedang mengalami kemajuan yang pesat, ditambah dengan adanya akses online yang bisa mempertemukan antar pemain *game* di seluruh dunia, dengan kategori *game* yang bermacam-macam. Seperti katategori aksi *shooting*, strategi, *fighting*, *adventure*, dan puzzle yang bisa dimainkan lewat computer, laptop, smartphone maupun playstation (Reza et al., 2016).

Dari hasil survey yang dilakukan di Surabaya, dari 17 responden mahasiswa yang sering memainkan *Video game*, 12 di antaranya memperoleh manfaat dari bermain *video game* untuk sejenak menenangkan diri dari masalah-masalah yang sedang dihadapi, 3responden memanfaatkan *video game* untuk menambah teman, dan 2 responden memanfaatkan *video game* untuk menambah skill bermain, belajar bahasa, dan menambah pengalaman (Indahtiningrum, 2013).

Dahulu, permainan hanya terbatas dengan permainan tradisional atau permainan yang menggunakan papan permainan, seperti monopoli, halma, scrabble, dan catur. Saat ini sejalan dengan perkembangan teknologi, muncul permainan yang berbasis elektronik seperti *video game* atau *computer game*. *Video game* merupakan jenis permainan yang tidak asing lagi dimainkan oleh semua kalangan, termasuk anak usia sekolah. Akses untuk bermain *video game* sudah sangat mudah dan terjangkau oleh anak-anak. Apalagi hal ini didukung dengan semakin maraknya usaha tempat penyewaan *video game*. Mereka dapat bermain *video game* di rumah atau di tempat penyewaan *video game*..

Vidio game mempunyai dampak pengaruh positif dan pengaruh negatif. Permainan *Vidio game* digunakan sebagai media hiburan pengisi waktu luang yang bermanfaat sebagai penghilang stress. Sedangkan pengaruh negatif yang akan menjadi prihatin adalah kecanduan terhadap *Vidio game* itu sendiri. Penggunaan *Vidio game* secara berlebihan dapat mengganggu

kehidupan sehari-hari seperti mengasingkan diri, menghindari berhubungan dengan orang lain atau kegiatan lainnya dan hanya berfokus pada penyelesaian permainan dalam *Video game* tersebut. Pendidikan mempunyai peranan yang sangat menentukan bagi perkembangan dan perwujudan diri individu, terutama bagi pembangunan bangsa dan Negara. Pendidikan merupakan rangkaian aktifitas untuk mengembangkan seluruh aspek kehidupan manusia yang berjalan seluruh hidup.

Jika dilihat dari fenomena saat ini, pemanfaatan sarana permainan yang awalnya menjadi selingan diantara aktivitas wajib seperti sekolah atau mengerjakan tugas menjadi berlebihan dan mengarah pada perilaku yang tidak produktif. Apalagi banyak ditemukan lokasi penyewaan *video game* yang letaknya di sekitar lingkungan sekolah. Hal ini cukup mengkhawatirkan karena dari fenomena yang ada, anak-anak yang sudah kecanduan bermain *video game* banyak yang lebih memilih untuk menghabiskan waktu di tempat penyewaan *video game* daripada pergi ke sekolah. Pengenalan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar penting sekali artinya dalam rangka membantu murid-murid dalam mencapai prestasi belajar yang sebaik-baiknya. Prestasi belajar yang dicapai individu merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi, baik dalam diri (faktor internal) maupun dari luar diri (faktor eksternal) individu (Ngalim, 2013:55).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Utami dan Retnaningsih (2007) mengenai dampak yang ditimbulkan dari kecanduan video pada beberapa remaja, didapatkan hasil bahwa dari segi positifnya *video game* dapat meningkatkan rasa bangga dan lebih bersemangat jika *gamer* berhasil memecahkan tantangan pada setiap level *video game* yang dimainkan. Namun pada beberapa semester terakhir terlihat adanya penurunan kinerja sekolah akibat kurangnya konsentrasi saat belajar di sekolah maupun di rumah. Hal ini terjadi karena konsentrasi *gamer* terbagi antara *video game* yang belum mereka selesaikan bermain dengan pelajaran. *Gamer* menjadi suka lupa waktu jika sedang asik bermain *video game*.

Prestasi belajar merupakan sebuah prestasi yang dihasilkan individu dalam menempuh pendidikan. Prestasi belajar tiap individu berbeda-beda, hal

ini dimungkinkan beberapa faktor dari dalam maupun luar individu. Tingkat keberhasilan mahasiswa dalam belajar dapat diketahui melalui prestasi belajarnya berdasarkan hasil evaluasi atau ujian. Dalam Kamus Bahasa Indonesia didefinisikan prestasi merupakan hasil yang telah dicapai, dilakukan atau dikerjakan oleh seseorang, sehingga prestasi belajar merupakan hasil yang telah dicapai setelah seseorang belajar.

Permasalahan yang terjadi adalah di dalam observasi disebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami permasalahan dalam bermain *vidio game* memiliki penurunan dalam aspek akademisnya hubungan yang buruk dengan teman sebaya, orang tua, dan keluarga. Mahasiswa yang mengalami hal tersebut akan cenderung menunjukkan tanda-tanda despresi, cemas dan fobia sosial (Rooij, 201: 593–6081)

Kecanduan *vidio game* adalah perilaku yang bersifat kronis dan impulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang di mainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari (Pratiwi dkk, 2010)

Berdasarkan fenomena permasalahan yang telah ditemukan observasi dilapangan, maka ingin menguji secara empiris apakah ada Hubungan Aktivitas Bermain *Vidio game* Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 A di Universitas Nahdlatul Ulama Bojonegoro

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada disekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga.

Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan sesorang atau kelompok orang

dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, jasmani adalah tubuh atau badan (fisik) (KBBI, 1989). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa jawa olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rokhaniah pada setiap manusia. (Depdiknas, 2004: 2)

Hasil lain dari observasi awal banyak ditemukan aktivitas bermain *vidio game* dikalangan mahasiswa. Sebagian besar aktivitas bermain *vidio game* di lakukan oleh mahasiswa putra. Aktivitas bermain *vidio game* dilakukan untuk mengisi waktu luang. Banyak di temukan juga mahasiswa dalam melakukan aktivitas bermain *vidio game* menjadi kecanduan. Dengan banyaknya varian *vidio game* semakin menambah minat mahasiswa dalam melakukan aktivitas bermain *vidio game*.

Ada beberapa dasar yang menjadi tujuan manusia untuk berolahraga menurut Ipang Setiawan (2015) yang pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Yang ke dua melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semuanya dilakukan secara formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional.

Pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan akktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditenggarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi, orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk menggantikan hampir semua kerja manusia. Orang yang awal mulanya harus bekerja secara fisik, sekarang digantikan oleh peran teknologi, sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan malas-malasan.

Penelitian tentang pengaruh olahraga terhadap tingkat kesegaran kardiorespirasi dan indeks massa tubuh (IMT) telah dilakukan di beberapa

negara, namun metode yang dilakukan berbeda dengan penelitian yang dilakukan dalam hal kombinasi olahraga dan adanya pengawasan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Pradono tahun 1998 pada usia 20-39 tahun warga Kebon Manggis, Jakarta Timur diperoleh hasil pengukuran VO₂max 50,2% termasuk kategori sangat kurang, 26,8% kurang, 15% cukup dan 7,7% baik. Penelitian ini dilakukan dengan program olahraga selama 12 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 40 menit/sesi dengan intensitas sedang sampai vigorous dan edukasi dietetik. Subyek yang digunakan adalah anak dengan obesitas, dengan menggunakan nilai 3 VO₂ maks sebagai parameter tingkat kebugaran kardiorespirasi.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari – hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran dinamis, sedangkan bagi olahragawan dituntut untuk memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal, dengan demikian terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang Mahasiswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, Mahasiswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, Mahasiswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan di sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar.

Dengan pendidikan jasmani, mahasiswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta

berbagai ungkapan yang kreatif dan inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Program olahraga antar mahasiswa biasanya melahirkan semangat berkuliah. Tetapi hal itu tidak diketahui manakala spirit tersebut memberikan kontribusi terhadap prestasi belajar mahasiswa. Aktivitas kampus dapat digunakan untuk wahana pengalaman, tetapi olahraga memberi mahasiswa aktivitas sosial yang unik yang dapat menjadikan kampus menjadi tempat yang menarik.

Menurut Nurhasan (2011: 12-17), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskuler yang dalam hal ini adalah volume oksigen maksimum atau VO₂ Max. Kata "VO₂ Max" diartikan sebagai "kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan" (Sukadiyanto, 2011:136).

Diketahui beberapa hal yang dilakukan oleh para mahasiswa tergolong olahraga aerobik atau dalam hal lain sangat membutuhkan oksigen. Jadi bila kita ingin memiliki daya tahan aerobik yang baik maka kita juga harus memiliki VO₂ Max yang baik untuk menampung oksigen sebanyak mungkin dan mendistribusikannya ke seluruh tubuh.

Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun yang meliputi (1) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, (2) Gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, (3) Baring duduk untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, (4) Loncat tegak untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (5) Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur daya tahan paru-paru dan jantung. Penggunaan Multistage Fitness Test (MFT) dilakukan agar mempermudah pengambilan nilai tes dikarenakan

keterbatasan sarana di tempat penelitian. Pertimbangan dengan guru penjas bahwa sebagian besar siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diluar jam pelajaran dan terdaftar dalam klub olahraga.

1.2. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah " Adakah Hubungan aktivitas bermain *vidio game* terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR Angkatan 2020 A di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro?

1.3. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dalam olahraga sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala keterbatasan waktu, biaya, dan pengetahuan penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi pada Hubungan *vidio game* terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR Angkatan 2020 A di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas bermain *vidio game* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR Angkatan 2020 A di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan masukan pada pihak-pihak terkait, diantaranya :

1. Secara Teoritis

- a. Bagi praktisi dan Akademisi Olahraga

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan aktivitas bermain *vidio game* terhadap kebugaran Jasmani.

- b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dipakai untuk melakukan penelitian sejenis dengan skala yang lebih luas.

c. Bagi orang tua dan masyarakat umum

Sebagai bacaan yang bermanfaat bagi yang memerlukan sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan.

2. Secara Praktis

a. Bagi praktisi dan akademisi olahraga

1. Menambah pengetahuan dan wawasan tentang perkembangan teknologi yang di hubungkan dengan kebugaran.
2. Sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.

b. Bagi mahasiswa

Mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran mahasiswa dan menambah wawasan yang lebih banyak dan untuk bisa dikembangkan dengan lebih baik.

c. Bagi masyarakat umum

Masyarakat umum hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi dalam pembuatan penelitian lanjutan.