

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *game online* dan media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung. *Software* yang digunakan untuk mengolah data penelitian adalah program *SPSS 16.0 for windows*. Berdasarkan analisis data penelitian, maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian sebagai berikut:

#### **A. Pengaruh Intensitas Penggunaan *Game Online* di Masa Pandemi terhadap Pendidikan Jasmani Siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung.**

Penelitian ini menggunakan hasil uji t-test untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *game online* di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung. Hasil uji t perhitungan nilai angket diperoleh nilai sebesar  $0,017 < 0,05$  dan nilai t-hitung  $2,538 > t\text{-tabel } 2,055$  sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada variabel intensitas penggunaan *game online* di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ike Mulya Sari dengan judul “Pengaruh *Game Online* terhadap

Perubahan Perilaku Siswa di Kelas V SD Negeri 99 Kota Bengkulu". Penelitian yang dilakukan Ike Mulya Sari menggunakan uji t-test untuk menjawab rumusan masalah yang ia tetapkan. Hasil dari perhitungannya adalah memperoleh nilai t-hitung lebih besar dari pada nilai t-tabel dimana nilai yang didapatkan sebesar  $3,10 > 2,101$  dengan signifikan 0,05. Jika disesuaikan dengan pengambilan keputusan maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *game online* terhadap perubahan perilaku siswa.

Ike Mulya Sari dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada pengaruh *game online* terhadap perubahan perilaku peserta didik. Menurutnya *game online* memiliki pengaruh yang cukup besar bagi orang yang memainkannya salah satunya adalah anak-anak. Anak-anak jaman sekarang sudah dibiasakan dengan memegang *smartphone* hanya untuk keperluan yang tidak penting. Hal ini seakan-akan bukti kasih sayang orang tua yang diberikan kepada anaknya dengan memberi salah satu fasilitas yang berhak ia terima yaitu dengan *smartphone* yang canggih. Namun, secara tidak langsung orang tua justru banyak memberikan pengaruh negatif bagi anak. Anak banyak mengalami perubahan perilaku misalnya sering berkata kurang sopan atau bersikap kurang sopan terhadap orang tua dan orang lain yang ada disekitarnya. Bahkan waktu belajar yang terlupakan akibat banyak bermain *game online*. Oleh sebab itu, peneliti melakukan penelitian yang sejalan dengan Ika Mulya Sari untuk mengetahui dampak-dampak lain yang diakibatkan oleh *game online* yaitu

pengaruh intensitas penggunaan *game online* di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa.

Kemajuan teknologi pada saat ini sangat berkembang dengan pesat dan semakin canggih. Teknologi canggih telah diciptakan dengan perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia dalam berbagai bidang. Salah satunya dalam hal permainan dimana permainan tradisional telah tergantikan dengan permainan modern dengan berbagai fitur yang lebih menarik perhatian anak di zaman sekarang. Pada era saat ini khususnya, banyak anak-anak terlebih para remaja lebih menyukai permainan modern yang lebih menyenangkan dan menantang. Salah satunya yaitu *game online*.

*Game online* adalah kata yang digunakan untuk mempresentasikan sebuah permainan digital di zaman modern ini dengan menggunakan jaringan internet agar bisa untuk memainkannya. Permainan diperoleh dengan bantuan alat seperti laptop, *computer*, *smartphone* ataupun tablet dengan cara mengakses pada aplikasi *play store* sehingga dapat terpasang pada alat tersebut dan dengan sesuka hati kita sudah bisa untuk memainkannya.

*Game online* ini sebenarnya adalah permainan yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana hiburan ataupun mengisi waktu luang. Selain itu, manfaat *game online* juga untuk melatih pemain dalam memecahkan masalah, dan mengambil keputusan dimana permainan ini dilengkapi berbagai pernik-pernik berupa senjata, amunisi, karakter dan peta

permainan yang berbeda sehingga untuk menyelesaikan level atau mengalahkan lawan mainnya, pemain harus memiliki strategi yang efisien atau tepat sasaran. Selain itu, pemain juga harus berlatih dengan berbagai keahlian masing-masing untuk memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan poin yang lebih banyak. Dengan demikian, mampu melatih kinerja otak kita agar menjadi lebih konsentrasi.

Pandemi covid-19 merupakan istilah penyakit baru yang disebabkan oleh virus yang masuk di Indonesia pada awal tahun 2020 yang dapat menyebabkan kematian dengan skala besar diberbagai negara di belahan dunia. Kondisi dunia saat ini sedang menghadapi krisis kesehatan terburuk dalam sejarah manusia. Pandemi ini merupakan wabah yang tidak hanya berimbas pada bidang kesehatan saja melainkan diseluruh aspek kehidupan masyarakat tanpa terkecuali.<sup>159</sup> Kondisi ini mengakibatkan seluruh kegiatan dilakukan secara *online* yang banyak dikerjakan dirumah sesuai anjuran dari pemerintah guna mengurangi penyebaran virus. Oleh sebab itu perlunya pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar imunitas tubuh baik.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek dalam dunia pendidikan yang sangat penting untuk dipelajari dan diperhatikan oleh manusia ditengah pandemi untuk menciptakan kebugaran jasmani siswa agar imunitas tubuh tercipta dengan baik. Kebugaran jasmani adalah kecocokan atau keserasian keadaan fisik terhadap tugas harus

---

<sup>159</sup> Eri Susanto,dkk, *Analisis Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Study Form Home (SFH) di Tingkat Sekolah Dasar*, Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual, No. 4, Vol. 4, 2020, hal.537.

dilaksanakan oleh fisik itu sendiri.<sup>160</sup> Kebugaran jasmani ini bersifat relatif, baik secara anatomis maupun fisiologis yang berarti fit atau tidaknya keadaan tubuh seseorang dalam melakukan tugas fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan bugar kondisi fisiknya adalah ketika seseorang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami sakit akibat rendahnya tingkat kebugarannya.<sup>161</sup> Kebugaran jasmani juga dapat dikatakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, serta memiliki tenaga atau menyimpan tenaga untuk menikmati waktu senggang, keadaan darurat yang tidak terduga tanpa mengalami rasa lelah dan mampu menghindarkan diri dari penyakit yang menyerang tubuhnya serta dapat menikmati hidup dengan baik.<sup>162</sup>

Pendidikan jasmani dimasa pandemi sangat diperlukan dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh seseorang agar terhindur dari paparan virus yang menular. Namun, dengan adanya pandemic covid-19 ini, segala aspek berubah dan harus dikerjakan hanya di rumah. Banyak orang merasakan kejenuhan atau kebosanan saat berada di dalam rumah saja. Sehingga dengan itu banyak dari berbagai kalangan mulai yang

---

<sup>160</sup> Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar S, *Konsep dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga*, Jurnal Kevelatihan Olahraga, No.1, Vol.2, 2010, hal. 2.

<sup>161</sup> Endang Rini Sukamti,dkk, *Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta*, Jurnal Olahraga Prestasi, No.2, Vol.12, 2016, hal. 32.

<sup>162</sup> Iwan Saputra, *Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VA dan VB Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara*, Jurnal Ilmu Keolahragaan, No.1, Vol.14, hal. 59.

dewasa hingga anak-anak dan dari laki-laki maupun perempuan banyak memanfaatkan *game online* untuk mengisi waktu luangnya dan untuk menyembuhkan kejenuhan dan kebosanan dalam tumah. Terutama pada anak-anak pelajar. Banyak pelajar yang harus melalui *online* dengan dikenal dengan sebutan pembelajaran daring yang menggunakan jaringan untuk bisa melakukannya. Sehingga mereka membutuhkan alat yang canggih yang dapat mendukung hal tersebut. Salah satunya dengan memanfaatkan *smartphone*.

*Game online* adalah suatu aplikasi yang bisa d unduh dengan *smartphone* yang telah terkenal pada saat ini. Jarang dari berbagai warga Indonesia tidak memilikinya. Dengan tujuan untuk mengisi waktu luang di masa pandemi, banyak pelajar yang lebih memilih *game online* daripada untuk sarana belajar dalam mencari pengetahuan sendiri di dalamnya. *Game online* lebih banyak diminati daripada untuk belajar atau mengerjakan tugasnya. Hal ini terbukti pada saat peneliti dalam melakukan penelitiannya. Sesuai laporan dari pendidik siswa kelas VA dan VB banyak anak yang terlambat mengerjakan tugas bahkan tidak mengerjakan tugas bukan alasan karena tidak memiliki sarana pembelajaran yang canggih, melainkan banyak dari peserta didik yang mementingkan dan terlalu fokus pada *game online* bahkan tidak mengetahui kapan waktu belajar, kapan waktu beribadah, waktu makan dan waktu untuk istirahat.

*Game online* pada kenyataannya memiliki pengaruh yang cukup buruk bagi pemainnya. Hal ini disebabkan karena dengan seringnya kita bermain *game online* mampu menjadikan kita sebagai individu yang diam dan tanpa bergaul dengan orang sekitar. Mereka lebih menyenangkan bergaul dengan orang-orang yang terhubung dengan sesama pemain dalam permainannya. Selain itu, permainan yang mampu menciptakan kekerasan bagi pemain karena dalam permainan *game online* ini terdapat beberapa senjata yang bertujuan untuk mengalahkan musuh bermainnya.

Aktivitas duduk ataupun secara tiduran saat bermain *game online* juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan tubuhnya, terutama pada kebugaran jasmani seseorang. Orang yang bermain *game online* pasti dengan tidak sadar sebenarnya secara perlahan-lahan dapat merusak tubuhnya. Hal ini dikarenakan kurangnya pergerakan tubuhn seseorang dan minimnya rasa kelaparan akibat terlalu fokus pada permainan ini.

Peneliti menyimpulkan teori dari para ahli mengenai pengaruh baik dan buruknya permainan *game online* di masa pandemi terhadap kebugaran jasmani. Dampak buruk dalam permainan *game online* lebih menonjol daripada dampak positifnya. Pendidikan jasmani tersebut merupakan pendidikan atau langkah terpenting bagi manusia di masa pandemic dan juga seterusnya untuk tercipta kebugaran jasmani guna tingkat kebugaran jasmani yang tinggi yang dimiliki oleh seseorang, maka akan lebih baik dalam melakukan segala aktivitasnya. Sesuai anjuran dari pemerintah kita harus menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga yang

cukup, pola makan sehat dan menjaga kebersihan diri. Dengan menjaga kesehatan tubuh ini, seseorang bisa terhindar dari virus yang dengan cepat menular dari berbagai cara.

Pendidikan jasmani ditengah pandemi ini sulit dilakukan oleh seorang pendidik dalam memantau aktivitas peserta didik terutama dalam hal menjaga kebugaran jasmaninya, karena semua kegiatan yang dilakukan secara online pendidik merasa kurang efektif dan efisien dalam memberikan suatu materi yang harus disampaikan kepada peserta didik. Dengan sistem pendidikan online ini pendidik sulit memantau aktivitas peserta didiknya untuk benar-benar melakukan gerakan yang harus dipenuhi. Foto atau video yang menjadi alat bukti aktivitas peserta didik terkait kebugaran jasmaninya, tidak semua peserta didik melakukan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan hasil yang diharapkan pendidik untuk mewujudkan kebugaran jasmani yang baik dimiliki peserta didiknya.

Jumlah kelas yang dipilih peneliti sebagai sampelnya adalah 2 kelas yaitu kelas VA dengan jumlah 15 peserta didik dan kelas VB dengan jumlah 14 peserta didik. Salah satu tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk membuktikan adanya pengaruh *game online* di masa pandemi terhadap kebugaran jasmani siswa. Peneliti memberikan angket kepada setiap siswa dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *game online* terhadap kebugaran jasmani siswa. Jumlah butir yang diberikan oleh peneliti adalah 10 butir pernyataan terkait *game online* yang

telah mereka kenal dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian peneliti melakukan tes keterampilan kebugaran jasmani dengan tes lari dan *squat jump* untuk mengetahui tingkat dari kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik.

Peneliti memberikan angket yang berkaitan dengan *game online* dan peserta didik menjawab sesuai dengan kejadian fakta yang dilakukan setiap harinya, karena di musim pandemi ini segala aktivitas banyak yang dilakukan secara online dari rumah salah satunya dalam hal pembelajaran. Peneliti ingin mengetahui seberapa penting atau tidak pentingnya *game online* yang banyak dimainkan oleh peserta didik.

Peneliti melakukan penelitian dengan metode *ex post facto* karena peneliti ingin menguji hipotesis dengan tanpa perlakuan-perlakuan tertentu. Maraknya *game online* terutama di masa pandemi ini merupakan suatu peristiwa yang telah terjadi atau banyak terjadi dikalangan pelajar sehingga dapat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Hal inilah yang memikat peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya suatu peristiwa.

Hasil angket yang diberikan peneliti kepada responden tentang intensitas penggunaan *game online* mendapatkan hasil yang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Banyak peserta didik yang lebih tertarik oleh *game online* daripada aktivitas lainnya terutama aktivitas tubuh yang justru lebih penting guna meningkatkan kebugaran

jasmaninya. Banyak siswa yang kurang melakukan gerakan-gerakan tubuh karena sudah terpacu dengan *game online*. Selain itu, permainan-permainan tradisional yang dapat menambah kebugaran jasmani sudah terlupakan oleh peserta didik. Bahkan kewajiban belajar juga banyak yang terlupakan oleh peserta didik akibat *game online*.

Hasil tes keterampilan untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan siswa tentang pendidikan jasmani siswa mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kurangnya pendidikan jasmani di sekolah yang mereka praktikkan di rumah. Saat tes keterampilan banyak peserta didik yang belum mengetahui atau kurangnya pemahaman teori-teori dalam materi yang berkaitan dengan meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga untuk mendapatkan nilai yang sempurna peserta didik masih banyak yang kurang dan cukup mendapatkan nilai atau hasil yang sempurna sesuai dengan keinginan peneliti.

Faktor hasil tes yang kurang ini, juga diakibatkan dari pengaruh peserta didik yang jarang bahkan tidak pernah mengumpulkan tugas pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, kebugaran jasmani peserta didik diakui kurang mendapatkan pengetahuan dan kurang menyadari akan pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh mereka. Jika ada beberapa peserta didik yang belum mendapatkan hasil yang optimal, pendidik dapat mengevaluasi dari kejadian-kejadian sebelumnya. Apakah ada kesalahan yang dilakukan pendidik sehingga kurangnya hasil tes keterampilan jasmani atau pendidik dapat menambah atau memberikan

motivasi agar semua peserta didik dapat meningkatkan dan memahami akan pentingnya pendidikan jasmani bagi kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa hipotesis pertama dimana  $H_a$  telah diterima sehingga terdapat pengaruh intensitas penggunaan *game online* dimasa pandemi terhadap pendidikan jasmani peserta didik. Hal ini dapat dibuktikan peneliti dalam penelitiannya terhadap peserta didik yang lebih memanfaatkan *smartphone* untuk bermain *game online* daripada untuk belajar dan lebih sering terpakai bukan karena untuk mengurangi rasa bosan dan jenuh saat di rumah namun sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari yang bisa dikatakan suatu kewajiban untuk memainkannya.

#### **B. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial di Masa Pandemi terhadap Pendidikan Jasmani Siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung.**

Pengaruh intensitas penggunaan media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung dijelaskan dari pengujian hipotesis kedua yang menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan secara statistic di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani peserta didik.

Hasilnya untuk perhitungan nilai angket diperoleh nilai sebesar  $0,003 < 0,05$  dan nilai  $t\text{-hitung } 3,272 > t\text{-tabel } 2,055$  sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada variabel

intensitas penggunaan media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan.

Hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Hafsah dengan judul “Pengaruh Media Sosial terhadap Motivasi Belajar Siswa”. Penelitian yang dilakukan Siti Hafsah menggunakan uji t-test untuk menjawab rumusan masalah yang ia tetapkan. Hasil dari perhitungannya adalah memperoleh nilai t-hitung lebih besar dari pada nilai t-tabel dimana nilai yang didapatkan sebesar  $4,481 > 2,048$  dengan signifikan 0,05. Jika disesuaikan dengan pengambilan keputusan maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar siswa.

Siti Hafsah dalam penelitiannya menjelaskan bahwa peserta didik yang mengalami perubahan dan adanya perbedaan yang cukup terlihat dalam diri peserta didik. Perubahan ini dikarenakan media sosial dapat mengakibatkan penggunaanya kecanduan dimana mereka selalu ingin mengetahui dan melihat berita terkini dan tidak mau tertinggal. Hal ini mengakibatkan peserta didik melupakan kehidupan yang ada disekelilingnya. Media sosial menciptakan fitur yang sangat menarik bagi penggunaanya agar sering dikunjungi. Peserta didik yang sudah mengenal media sosial akan lebih terpaku dengan *smartphone* yang mereka genggam dan mengakibatkan lupa terhadap kewajiban yang harus dilakukan seperti belajar, beribadah dan membantu orang tua. Oleh sebab itu, peneliti melakukan penelitian yang sejalan dengan Siti Hafsah untuk mengetahui

dampak-dampak lain yang diakibatkan oleh media sosial yaitu pengaruh media sosial di masa pandemi terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

Teknologi informasi di era globalisasi saat ini sangat berkembang dengan pesat di dalam kehidupan masyarakat. Masyarakat memanfaatkan berbagai teknologi ini guna untuk melakukan interaksi sosial agar selalu berkomunikasi dengan keluarga atau temannya. Penggunaan berbagai fasilitas komunikasi yang semakin canggih ini mampu memberikan peluang bagi setiap individu untuk mencari atau mengakses berbagai informasi yang mereka inginkan serta mampu melakukan komunikasi dengan cara yang mudah tanpa memikirkan batas dan waktu. Pada era saat ini, perkembangan teknologi semakin canggih dengan berbagai perubahan besar yang dapat kita nikmati bukan hanya dari kalangan dewasa maupun remaja, bahkan anak-anak sudah mampu menikmati teknologi ini guna mencari informasi, mencari pengetahuan baru maupun sebagai hiburan. Salah satu teknologi yang banyak digunakan oleh berbagai kalangan adalah media internet khususnya media sosial.

Media sosial memiliki sebutan istilah dari *new media* atau media baru dimana media ini menggambarkan karakteristik media yang berbeda dari yang telah ada sebelumnya seperti televisi, radio, majalah, dan koran yang digolongkan menjadi media lama atau *media old*.<sup>163</sup> Media sosial sendiri memiliki arti yang berasal dari kata “media” dan “sosial”. Media yang memiliki arti alat yang bisa digunakan untuk sarana berkomunikasi,

---

<sup>163</sup> Errika Dwi Setya Watie, *Komunikasi dan Media Sosial, Journal The Messenger*, No.1, Vol.111, 2011, hal.70.

sedangkan sosial adalah sebagai wujud kenyataan oleh setiap orang untuk hidup bersosial terhadap orang lain yang ada disekitarnya.<sup>164</sup> Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses kehidupan sosialnya. Media sosial juga dimanfaatkan manusia untuk kebutuhan hidupnya terutama dalam hal komunikasi yang dilakukan secara jarak jauh selama ada jaringan internet yang menjangkaunya.

Media sosial di era ini sangatlah fenomenal. Misalnya *Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, Youtube, Line* dan lain sebagainya. Keragaman situs sosial ini masing-masing memiliki tampilan yang sangat menarik bagi khalayak sehingga tidak menutup kemungkinan banyak orang yang tidak tertarik untuk mengunjunginya salah satunya adalah anak-anak. Anak-anak dan remaja mencoba berbagai media sosial dan pesan instan. Media sosial yang mereka gunakan bertujuan untuk menambah wawasan ataupun hanya sebagai hiburan semata.

Media sosial merupakan media yang sudah tidak asing bagi kita pada zaman ini, karena begitu banyak fitur yang telah dibuat seakan-akan dapat merubah dunia seseorang yang sifatnya berubah menjadi dunia yang fana. Media sosial dikalangan masyarakat dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, sebagai tempat untuk menambah wawasan dan sebagai sarana hiburan dengan melihat atau menirukan dari berbagai konten mernarik didalamnya.

---

<sup>164</sup> Mulawarman dan Aldila Dyas Nurfitri, *Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikaskasinya ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan*, Buletin Psikologi, No.1, Vol.25, 2017, hal. 37.

Pandemi yang dikenal istilah Covid-19 merupakan bencana non-alam yang diakibatkan oleh virus yang dapat mematikan orang yang sudah terpaparnya. Indonesia merupakan salah satu negara yang terinfeksi pandemic Covid-19. Penyakit ini adalah jenis penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (SARS-CoV-2).<sup>165</sup> Penyakit yang awalnya berasal dari Wuhan China telah menyebar secara global keseluruh penjuru dunia. Gejala umum termasuk demam, batuk dan sesak napas. Adapun gejala lain seperti nyeri otot, diare, sakit tenggorokan, kehilangan bau, dan sakit perut. Guna untuk memutus rantai penularan virus ini, banyak peraturan pemerintah yang mengharuskan warganya untuk karantina wilayah agar tidak terjadi kerumunan orang, membatasi gerakan orang demi menyelamatkan kehidupan bersama.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat kompleks dan sangat penting dalam kehidupan terutama bagi aktivitas tubuh disetiap harinya. Terutama bagi terciptanya kebugaran jasmani itu yang menjadi salah satu aspek terpenting dari setiap manusia karena dengan kebugaran jasmani manusia dengan mudah dan nikmat dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Kebugaran jasmani sendiri memiliki arti suatu kesanggupan dari setiap manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang sehingga kebugaran jasmani bisa dikatakan suatu perwujudan dari

---

<sup>165</sup> Matdio Siahaan, *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Dunia Pendidikan*, Jurnal Kajian Ilmiah, No.1, 2019, hal. 1.

peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil baik dan menyenangkan.<sup>166</sup>

Situasi pandemi covid-19, media sosial juga banyak dimanfaatkan dari berbagai kalangan untuk menyambung hidup seperti sebagai sarana bekerja ataupun sarana belajar. Bekerja dan belajar di rumah membuat kita tidak bisa kemana-mana dengan tujuan terhindar dari penyebaran virus yang mematikan. Media sosial dengan berbagai aplikasi yang memiliki manfaat tersendiri dari masing-masingnya, mengakibatkan banyak dari seseorang memanfaatkan sesuai dengan keperluan. Tidak pula bagi seorang pelajar yang pastinya digunakan sebagai sarana dalam menggapai atau mencapai tujuan dari pembelajarannya. Hakikatnya media sosial sangat memiliki banyak manfaat yang dapat menunjang berbagai informasi di dalamnya. Hal ini mampu menambah wawasan bagi setiap peserta didik untuk menggali atau mencari pengetahuan dengan sendirinya. Namun, berbeda dengan kenyataannya. Peserta didik yang kurang memperdulikan atau kurang memperhatikan manfaat sesungguhnya dari media sosial akan salah dalam pemanfaatannya, karena dalam berbagai media sosial yang ada banyak konten yang masih belum disaring oleh pihak yang bersangkutan yang secara tidak sengaja dapat ditonton oleh peserta didik. Tugas guru dalam pemanfaatannya media sosial sebagai sarana belajar juga harus memperhatikan betul akan hal ini.

---

<sup>166</sup> Eko Bagus Fahrizqi, dkk, *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi COVID-19*, *Tadulako Journal Sport Science Aand Physical Education*, No.2, Vol.8, 2020, hal. 54.

Media sosial yang memiliki berbagai manfaat untuk kehidupan sehari-hari juga memiliki dampak yang kurang baik. Seperti halnya game online, media sosial juga dapat menjadikan pengguna menjadi candu dalam konten untuk memuaskan dirinya saja. Selain itu, dengan terlalu atau banyaknya focus seseorang dalam mengunjunginya, mampu membuat seseorang semakin terpacu dan tidak ingin beranjak untuk kegiatan yang lainnya. Terutama pergerakan tubuh yang kurang akibat banyaknya melihat dan banyaknya duduk dalam seseorang, mampu membahayakan bagi tubuhnya terutama pada kebugaran jasmaninya.

Kesimpulan dari teori para ahli tentang berbagai manfaat positif dari media sosial juga dapat membahayakan atau terdapat dampak buruk bagi kebugaran jasmani seseorang. Telah diketahui sebelumnya, kebugaran jasmani sangat penting untuk dijaga guna meningkatkan imunitas tubuh apalagi ditengah pandemi covid-19 ini. Imunitas tubuh sangat diperlukan oleh tubuh agar terhindar dari virus yang sifatnya mudah menular. Media sosial di masa pandemi pun juga sangat bermanfaat dalam dunia pendidikan dimana beberapa media sosial dapat digunakan sebagai sarana pendidik menyalurkan pengetahuan atau memberikan materi guna mencapai tujuan pendidikan.

Peserta didik memanfaatkan berbagai media sosial untuk mencari informasi yang lebih luas untuk membantu menyelesaikan tugasnya dari sekolah. Misalnya *whatsapp*, pendidik memberikan materi atau menyampaikan materi melalui aplikasi *whatsapp* yang diunggah melalui

grup yang sudah dibuatnya. Guru bisa memberikan video, gambar, pesan suara atau pesan tertulis melalui grup whatsapp. *Youtube* juga sering dimanfaatkan guru untuk menjelaskan materi yang akan disampaikan dengan tujuan agar peserta didik lebih mudah memahami walau sistem pembelajaran di rumah. *Facebook* atau *instagram* juga biasanya dimanfaatkan pendidik untuk memberikan materi tambahan atau juga bisa digunakan untuk menampilkan hasil karya yang dibuat oleh peserta didiknya.

Media sosial sangat memiliki banyak manfaat bagi tercapainya tujuan pendidikan. Dengan demikian, pendidik harus lebih berhati-hati dalam memberikan materi kepada peserta didik. Selain itu, orang tua perlu memberikan dampingan terhadap anaknya saat belajar atau mengakses media sosial yang mereka kunjungi. Hal ini peserta didik diharapkan mencari informasi dengan sebaik-baiknya dan tidak terlalu terpaku dengan media sosial yang mereka kunjungi. Sikap berdiam diri atau kurangnya gerakan tubuh pada seseorang akan mengakibatkan kebugaran jasmaninya tidak berkembang dengan baik.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena ingin mengetahui seberapa tingkat terpakunya peserta didik terhadap media sosial yang mereka miliki yang dapat mengakibatkan kebugaran jasmani kurang sempurna. Hasilnya saat peneliti melakukan uji tes keterampilan jasmani peserta didik, banyak peserta didik yang hasil tesnya kurang sempurna dan masih cukup sempurna. Hal ini dikarenakan, di masa pandemi ini peserta didik kurang melakukan aktivitas tubuhnya dan

kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya. Selain itu, selama pandemic pendidikan jasmani sangat kurang diperhatikan bagi siswa, kurangnya kesadaran siswa dalam mengumpulkan tugas yang telah diberikan guru dalam bidangnya.

Jumlah kelas yang dipilih peneliti sebagai sampelnya adalah 2 kelas yaitu kelas VA dengan jumlah 15 peserta didik dan kelas VB dengan jumlah 14 peserta didik. Salah satu tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk membuktikan adanya pengaruh intensitas penggunaan media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa. Peneliti memberikan angket kepada setiap siswa dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap pendidikan jasmani siswa. Jumlah butir yang diberikan oleh peneliti adalah 10 butir pernyataan terkait media sosial yang telah mereka kenal dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian peneliti melakukan tes praktik pendidikan jasmani dengan tes lari dan *squat jump* untuk mengetahui seberapa jauh tingkat pemahaman tentang pendidikan jasmani yang diterima oleh peserta didik.

Berdasarkan hasil angket media sosial yang telah disebar peneliti, media sosial dapat menambah wawasan peserta didik dengan cukup baik. Namun, sebagian dari hasil responden media sosial juga hanya mereka manfaatkan sebagai sarana menyalurkan bakat dan untuk mengenal lebih dunia dengan secara lebih luas. Selain itu, adapula peserta didik yang melupakan lingkungan disekitarnya dan memfokuskan diri dan lebih

senang dengan pergaulan dalam dunia maya tanpa memikirkan perasaan orang atau keadaan yang ada disekitarnya.

Tes keterampilan jasmani ini dilakukan peserta didik dengan baik meski hasilnya kurang memuaskan bagi peneliti. Hal ini dirasa peneliti bahwa kurangnya materi penguasaan yang diterima peserta didik dari mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Peneliti telah menerima informasi dari pendidik mata pelajaran tersebut bahwa jarangya peserta didik dalam hal mengumpulkan tugas mata pelajaran tersebut. Peserta didik di masa pandemi ini kurang memperhatikan kebugaran tubuhnya bahkan saat diminta pendidik mengirim tugas melalui foto atau video, mereka melakukan secara kurang sungguh-sungguh, sehingga banyak hasil nilai pelajaran penjaskesnya kurang sempurna.

Media sosial juga dimanfaatkan oleh seorang pendidik untuk membantu menyalurkan pengetahuan dari jarak jauh. Namun, pada penelitian ini dilihat dari segi manfaat media sosial yang sangat banyak justru di masa pandemi ini banyak peserta didik yang menyalahgunakan media sosial. Media sosial yang awalnya bertujuan untuk menambah wawasan namun ada sebagian dari peserta didik yang memanfaatkanya hanya sekedar mencari tau hal baru atau informasi baru yang sedang menjadi trending topik. Hal ini bertujuan untuk tidak terlihat kurang *update* atau kurang banyak informasi dari topik-topik baru ini. Selain itu, banyak juga dari peserta didik untuk membuat konten yang dirasa kurang bermanfaat bagi pengikutnya atau para penglihatnya.

Dilihat dari segi negatif yang dihasilkan peneliti, media sosial mampu memengaruhi pendidikan jasmani peserta didik karena banyaknya aktivitas siswa dengan game online dan media sosialnya sehingga mereka melupakan tugas yang sering diberikan guru sehingga kurangnya teori-teori yang mereka pahami dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian selaras dengan hipotesis kedua dimana  $H_a$  telah diterima sehingga terdapat pengaruh media sosial dimasa pandemi terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

**C. Pengaruh Intensitas Penggunaan *Game Online* dan Media Sosial di Masa Pandemi terhadap Pendidikan Jasmani Siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung.**

Pengaruh intensitas penggunaan *game online* dan media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung dijelaskan dari pengujian hipotesis ketiga yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *game online* dan intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan secara statistic di masa pandemi terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian dan analisi data berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai Sig. 0,000 yang artinya  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *game online* dan media sosial secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

*Game online* merupakan suatu bentuk permainan yang dapat diakses hanya melalui jejaring internet oleh para pemain. *Game online* semakin hari semakin banyak peminatnya karena semakin baik mutu dan kualitas yang dibuat. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Satria Sagara dan Achmad Mujab Masykur *game online* merupakan permainan secara online yang biasanya dimainkan lebih dari satu pemain dimana dalam *game online* individu dapat berinteraksi dengan individu lain baik yang sudah dikenal maupun belum dikenal atau biasanya berkenalan sebatas *chat online* dan hampir tidak pernah bertemu.<sup>167</sup> *Game online* ini hanya dimainkan dengan menggunakan perangkat keras (*hardware*) seperti *Mobile Smartphone (android)*, *Playstation (PS)*, *XBOX* dan komputer (PC). *Game online* ini biasanya terbagi atas beberapa jenis atau genre yaitu *real time strategy (RTS)*, *first person shooter (FPS)*, *role playing games (RPG)*, dan lain-lainnya.<sup>168</sup>

Peranan *game online* dalam dunia anak-anak sendiripun sebagai sarana *refreshing* atau hiburan dari berbagai faktor yang dapat membuatnya jenuh, seperti belajar atau harus berkegiatan di rumah saja sehingga *game online* ini mampu mengembalikan kesenangan disela-sela jadwal harian yang padat.<sup>169</sup> Selain itu, *game online* juga mampu melatih anak untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Setiap *game*

---

<sup>167</sup> Satria Sagara dan Achmad Mujab Masykur, *Gambaran Online Gamer*, Jurnal. Empati, No.2, Vol.7, 2018, hal.419.

<sup>168</sup> Tantri Widya Utami dan Atik Hodikoh, *Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja*, Jurnal Keperawatan, No.1, Vol.12, 2020, hal. 17.

<sup>169</sup> Heri Satria Setiawan, *Analisis Dampak Pengaruh Game Mobile terhadap Aktivitas Pergaulan Siswa SDN Tanjung Barat 07 Jakarta*, Jurnal Faktor Exacta, No. 2, Vol. 11, 2018, hal. 146.

*online* memiliki tingkat kesulitan atau level yang berbeda-beda. Umumnya dalam permainan ini dilengkapi berbagai pernik-pernik berupa senjata, amunisi, karakter dan peta permainan yang berbeda sehingga untuk menyelesaikan level atau mengalahkan lawan mainnya, pemain harus memiliki strategi yang efisien atau tepat sasaran.<sup>170</sup> Selain itu, pemain juga harus berlatih dengan berbagai keahlian masing-masing untuk memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan poin yang lebih banyak.

*Gamer* sejati bahkan dianggap memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi karena dalam bermain *game online* memungkinkan mereka untuk mampu menyelesaikan beberapa tugas yang harus dikerjakan dalam sebuah permainan *game online*. Pemain harus menyelesaikan tugas dan mencari celah yang mungkin bisa dilewati dan memonitoring jalannya permainan sehingga semakin sulit sebuah game maka semakin diperlukan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi. Pemain *game online* dituntut agar berpikir cepat dengan tujuan untuk mengalahkan musuh dan tidak dikalahkan oleh musuhnya. Bahkan game online juga dapat sebagai peluang bisnis bagi pemainnya untuk mendapatkan penghasilan tambahan. Pemain membutuhkan kuota internet untuk dapat memainkannya, maka dengan memperjual belikan akun *game online* tersebut pemain mendapatkan uang tambahan dan dapat membeli kuota internet kembali tanpa meminta kepada orang tuanya.

---

<sup>170</sup> Tri Rizqi Ariantoro, *Dampak Game Online terhadap Prestasi Belajar Pelajar*, JUTIM, No, 1, Vol. 1, 2016, hal. 47.

Selain *game online*, media sosial juga merupakan salah satu media yang banyak digunakan pada saat ini. Manfaat media sosial dalam kehidupan sehari-hari yaitu Media sosial didesain untuk memperluas interaksi sosial manusia menggunakan internet dan teknologi web. Seseorang bisa melakukan komunikasi jarak jauh dengan media sosial, karena media sosial memiliki jangkauan yang luas sehingga kita tidak perlu melakukan tatap muka ataupun menghampiri orang yang jauh dengan kita. Media sosial yang terkoneksi dengan internet dapat menembus batas dimensi kehidupan, ruang dan waktu penggunaannya, sehingga media sosial ini dapat digunakan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun mereka berada. Dengan demikian, kita bisa lebih menjaga komunikasi dan bisa berinteraksi dengan orang yang sedang jauh dengan kita.

Manfaat lain dari media sosial yaitu dalam dunia pendidikan juga sangatlah berperang penting, pertama berungsi sebagai media pembelajaran yang efektif dalam konteks pembelajaran yang berlangsung tanpa menuntut kehadiran pendidik.<sup>171</sup> Manfaat media sosial ini sangat sesuai dengan kondisi yang seperti ini, dimana sekolah harus dilakukan di rumah. Media sosial ini sangat berperan penting pada saat mengajar. Para pendidik dapat memanfaatkan media sosial dengan cara yang mudah untuk menjadikan media sosial sebagai fasilitas dalam menyampaikan informasi. Selain itu, peserta didik juga mendapatkan kemudahan dalam menerima

---

<sup>171</sup> M. Miftah, *Fungsi dan Peran Media Pembelajaran sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa*, Jurnal KWANGSAN, No.2, Vol.1, 2013, hal. 99.

informasi-informasi belajar dengan bertambah semangat dan semakin berkat media sosial ini.

Media sosial juga bermanfaat sebagai sarana komunikasi walau dengan jarak jauh. Manusia yang dasarnya merupakan makhluk sosial pasti tidak akan bisa terlepas dengan suatu proses yang dinamakan interaksi sosial.<sup>172</sup> Manusia cenderung melakukan komunikasi dengan orang-orang yang ada disekitarnya guna mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh sebab itu, media sosial merupakan sarana komunikasi yang tepat untuk tetap menjalin hubungan dengan teman, kerabat dan orang-orang yang dikenal tanpa batasan waktudan jarak yang jauh.

*Game online* dan media sosial merupakan salah satu aktivitas pengguna internet yang semakin hari semakin meningkat di masa pandemi. Penggunaan yang berlebihan terutama pada anak-anak dan remaja. Tanda-tanda dari penggunaan internet yang berlebihan yaitu kemampuan fokus, konsentrasi dan kuatnya memori otak semakin menurun, pekerjaan yang mudah menjadi terasa susah dan lama untuk diselesaikan. Hal ini diakibatkan kurangnya kefokusannya seseorang dalam melakukan suatu kegiatan karena ada pengaruh lain yang lebih menarik daripada belajar atau menyelesaikan pekerjaan sehingga tidak segera selesai. Selain itu, efek negatif pada suatu hubungan dengan teman dan keluarga semakin jauh karena saat bersama-sama dengan bersama-sama pula mereka fokus pada *smartphone* sendiri-sendiri. Fungsi hidup dasar seperti makan, tidur,

---

<sup>172</sup> M. Miftah, *Fungsi dan Peran Media Pembelajaran.....*, hal. 100.

perawatan diri dan olah raga atau aktivitas fisik tergantikan dengan aktivitas internet yang berlebihan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya. Oleh sebab itu, pendidikan jasmani yang terkait aktivitas tubuh adalah hal penting yang harus diperhatikan dalam situasi pandemi. Hal ini dikarenakan dengan kita beraktivitas dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Masa pandemi diperlukan imunitas tubuh yang baik. Namun, salah satu masalah dalam dunia pendidikan materi jasmani menjadi tantangan bagi pendidik dalam bidangnya untuk mengatasi rasa malas dan kebosanan selama belajar di rumah. Banyak dari pendidik untuk bingung dalam hal penyampaian materi kebugaran agar peserta didik bisa mengerjakan dengan penuh tanggung jawab. Oleh sebab itu, peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh *game online* dan media sosial di masa pandemi untuk mengetahui seberapa tingkat konsumen terhadap ketertarikan *game online* dan media sosial yang juga harus memperhatikan kebugaran jasmaninya.

Kesimpulan dari berbagai teori para ahli bahwasanya *game online* dan media sosial memiliki peranan penting dalam kehidupan juga membawa dampak-dampak yang negatif bagi anak-anak yang masih belum bisa menggunakan dengan efisien. Karena di usianya masih belum bisa mengontrol diri dalam hal pemakaian yang perlu dan tidak perlu.

Selain itu, tingkat kebugaran yang rendah karena anak-anak yang jarang bahkan tidak pernah melakukan gerak atau olahraga yang rutin guna meningkatkan kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan banyaknya aktivitas peserta didik yang lebih terpaku pada *game online* ataupun media sosial. Selain itu, lupanya akan kegiatan lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seperti halnya memperhatikan pola makan dan pola istirahat. Pola makan dan pola istirahat yang terlupakan akibat sudah terlalu fokus pada *game online* dan media sosial sehingga tidak merasakan lapar atau lelah. Namun, secara tidak langsung hal tersebut justru merusak diri seseorang.

*Game online* di masa pandemi memiliki peminat yang jauh lebih banyak karena banyak orang yang melakukan aktivitas dirumah tanpa keluar rumah sehingga *game online* menjadi salah satu minat bagi mereka untuk menghibur diri saat di dalam rumah. Anak-anak adalah konsumen terbanyak dimana saat mereka tak lagi menjalankan aktivitas sekolahnya yang telah diganti dirumah mereka justru memiliki banyak kesempatan untuk bermain *game online* untuk menghibur diri dari kejenuhan dalam rumah. Berdasarkan hasil peneliti banyak anak yang lebih tertarik dengan *game online* daripada belajar. Pendidik yang ada di MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung menjelaskan bahwa banyak anak yang tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas bahkan ada yang tidak mengumpulkan padahal hari tersebut dan justru lebih memilih *game onlinenya*.

Media Sosial adalah media berkomunikasi tanpa mempermasalahkan batas dan waktu juga salah satu sarana yang banyak diminati anak dalam masa pandemi ini. Anak tertarik dengan beberapa tampilan yang luar biasa pada jejaring sosialnya. Pada masa pandemi ini peserta didik mampu memanfaatkan untuk menambah pengetahuan yang sebelumnya mereka belum dapat, mencari informasi penting yang berkaitan dengan pelajarannya dan juga untuk hiburan semata. Selain itu, pada masa pandemi ini media sosial juga dapat digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan materi pembelajaran melalui video atau foto yang dapat ditampilkan pada salah satu media sosial tersebut. Tidak menutup kemungkinan bahwa peserta didik saat mendapat tugas dari guru mereka justru melihat tampilan lainnya yang menurut mereka jauh lebih menarik daripada video atau foto untuk pembelajaran.

Pendidikan jasmani di masa pandemi ini tetap dilakukan walaupun dirumah dengan perantara media yang ada. Pembelajaran yang semula dilakukan dengan tatap muka maka harus digantikan dengan pembelajaran daring atau dalam jaringan tanpa ada interaksi langsung antara pendidik dan peserta didik. Hal ini dirasa oleh banyak pendidik bahwa kurang efektif dan efisien dalam menjalankannya. Pendidik diharuskan untuk tetap menyampaikan materi dengan media yang dapat menarik peserta didiknya agar pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

*Game online* dan media sosial dilihat dari kebutuhannya terdapat pengaruh yang positif. Namun, pada sisi yang lain *game online* dan media

sosial juga memiliki dampak negatif yang lebih rentan terjadi. Pemanfaat yang baik dan hanya seperlunya saja akan berdampak positif dan sebaliknya jika pemanfaatnya tidak dengan baik dan secara berlebihan maka akan berdampak negatif bagi pemain dan penggunanya.

Peserta didik adalah salah satu konsumen aktif dalam hal penggunaan *game online* dan media sosial. Hal ini perlu dampingan dari orang tua dan juga pendidiknya. Jangan sampai terjadi hal buruk akibat terlalu banyaknya menggunakan *game online* dan media sosial ini.

Peneliti saat melakukan penelitiannya melalui uji angket membuktikan bahwa *game online* diketahui lebih berpengaruh daripada media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung. Hal ini dikarenakan peserta didik yang terlanjur kecanduan bermain *game online* melupakan pola kehidupan sehari-hari. Peneliti mengetahui hal ini pada saat uji kebugaran jasmani banyak dari peserta didik baik laki-laki atau perempuan tidak pernah melakukan olahraga bahkan saat melakukan tes mereka cepat merasakan lelah dengan alasan bermain *game online*.

Media sosial yang memiliki banyak fitur menarik seperti halnya aplikasi *youtube*, *whatsapp*, *facebook* bahkan *tik tok* masih dapat menampilkan sebuah video yang gerakannya bisa ditirukan oleh peserta didik. Terlebih pada aplikasi yang bernama *tik tok*. *Tik tok* merupakan salah satu media sosial yang banyak digemari dari berbagai kalangan terutama peserta didik. Hal ini dikarenakan fitur yang dapat menampilkan

gerakan-gerakan dengan diringi lagu yang dapat ditirukan oleh banyak kalangan terutama pada anak-anak. Selain itu, video berupa gerakan-gerakan tersebut dapat di unduh dan disebarakan melalui aplikasi media sosial lain seperti *whatsapp*, *youtube*, *facebook*, dan lain-lainnya. Dengan demikian, secara tidak langsung media sosial masih bisa membantu peserta didik untuk dapat meningkatkannya kebugaran jasmaninya dan sedikit menambah wawasan gerak yang berkaitan dengan teori praktik dalam pendidikan jasmani dengan menirukan gerakan-gerakan yang ada pada aplikasi tersebut.

*Game online* dan media sosial terlebih maraknya penggemar di masa pandemi ini. Peserta didik lebih tertarik dengan *game online* dan media sosialnya tanpa memperdulikan pendidikan jasmaninya. Banyak anak merasa malas bergerak jika sudah berada di depan layar *smarphone* untuk bermain *game online* atau mengunjungi media sosialnya. Tingkat kebugaran jasmani yang kurang ini dapat menyebabkan anak kurang aktif, kurang fokus dan kurang paham terhadap materi pelajaran yang diterima. Namun, pada penelitian ini membuktikan bahwa pengaruh yang lebih signifikan diantara *game online* dan media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani adalah pengaruh dari *game online*.

*Game online* memiliki pengaruh yang lebih signifikan karena pada dasarnya banyak peserta didik menggunakan hanya untuk sebagai hiburan atau menghilangkan rasa bosan saat berada di rumah dalam situasi pandemi ini. Bermain *game online* tentunya adalah kemauan sendiri. Tanpa

tujuan yang lain, mereka tidak mengkhawatirkan keadaan atau situasi yang terjadi pada tubuh yang sebenarnya. Berdiam diri dengan hanya duduk dan menatap pada layar *smartphone* untuk memainkan *game onlinenya* tidak mampu menjadikan tubuh menjadi lebih sehat. Justru semakin mudah melelahkan dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Hal inilah yang menyebabkan pula para peserta didik memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani rendah pada peserta didik terlihat pada saat melakukan tes praktik dengan keadaan yang cepat lelah dan mendapatkan skor yang kurang maksimal. Berbeda dengan halnya media sosial yang masih memiliki konten yang bergerak, sehingga masih ada peserta didik yang mampu menirukan gerakan yang dapat menambah pengetahuan tentang pendidikan jasmani siswa di masa pandemi itu. Selain itu, pendidik dalam madrasah juga biasanya mengirimkan tugas melalui salah satu media sosial untuk menjadikan kegiatan pembiasaan sebelum belajar seperti lari kecil-kecil, berjemur dan minum air putih secukupnya sehingga mampu meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani pesera didik.

Pengaruh intensitas penggunaan *game online* dan media sosial di masa pandemic terhadap pendidikan jasmani di MI Miftahul Huda Banjarejo Rejotangan Tulungagung tidak menunjukkan hasil pengaruh yang besar. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani secara tidak langsung pada masa pandemi ini di luar pembelajaran pendidik juga mengarahkan untuk melakukan aktivitas gerak diluar rumah seperti lari-lari kecil dan

melakukan gerak dibawah sinar matahari dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh yang saat ini memang dibutuhkan di masa pandemi ini. Pengaruh lain diakibatkan kurangnya perhatian orang tua atau kesadaran orang tua dimana pendidikan yang harus dilakukan di rumah pasti membutuhkan perhatian khusus dari orang tua agar tugas-tugas yang diberikan guru segera dikerjakan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa hipotesis ketiga diterima sehingga terdapat pengaruh intensitas penggunaan *game online* dan intensitas penggunaan media sosial di masa pandemi terhadap pendidikan jasmani siswa dan dari penjelasan di atas juga *game online* adalah pengaruh yang lebih signifikan daripada media sosial.