

PENGARUH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA GENERASI ALPHA

Linda Salsa Apriyanti^{1*}, Agus Mulyana¹, Anzani Rahmadewi¹, Emia Rita Pitriani Tarigan¹, Hana Zakiyah¹, Rindi Sumarni¹, Risma Nurkamila¹

¹Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author email: lindasalsa19@upi.edu

Article History

Received: 3 May 2024

Revised: 15 May 2024

Published: 25 May 2024

ABSTRACT

Research focused on analyzing the extent to which technological developments affect the physical fitness level of gen alpha. The research uses a qualitative method by relying on various literatures. The data in this study were obtained through literacy studies as analysis techniques. Gen alpha's a physical development has an influence from technological development. Gen alpha grew up in the middle of the digital era and is accustomed to technological sophistication. Physical fitness has benefits for health which aims to prevent the body from feeling excessively tired due to the activities that human do because it needs to be accompanied by sufficient energy. The results showed that technological development affected the level physical fitness of alpha genes. Physical fitness is very important for children's activities and the influence of technology makes gen alpha rarely do physical activities. This causes physical fitness to slowly decrease, so the little physical activity they do makes them feel tired. Thus, knowing the extent to which technological development affects the physical fitness of gen alpha can be a reference for parents and teachers to direct children to carry out physical activities that can improve physical fitness.

Keywords: Technology, Physical Fitness, Alpha Generation

Copyright © 2024, The Author(s).

How to cite: Apriyanti, L. S., Mulyana, A., Rahmadewi, A., Tarigan, E. R. P., Zakiyah, H., Sumarni, R., & Nurkamila, R. (2024). Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Generasi Alpha. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 618–629. <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i2.2692>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi yang diharapkan oleh setiap orang. Keadaan ini dapat membuat penampilan seseorang terlihat lebih segar dan semangat, sehingga keadaan tersebut dapat meningkatkan produktivitas kegiatannya (Darmawan, 2017). Sebenarnya, manfaat dari kebugaran jasmani ini sudah disadari sekali oleh para masyarakat untuk terus diterapkan dan dikembangkan. Terlihat saat ini sudah banyak sekali pusat kegiatan olahraga yang terselenggarakan. Dimana hal tersebut berdasar pada produktivitas kebugaran jasmani yang teramat sangat penting. Dengan dikantonginya jasmani yang bugar, maka seseorang akan menguasai tingkat kecakapan yang handal dalam mengerjakan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa merasa terlalu kelelahan (Hastuti, 2008). Sehingga nantinya tubuh tetap memiliki simpanan energi untuk melakukan kegiatan tambahan. Dengan melihat betapa pentingnya tingkat kebugaran jasmani untuk memudahkan seseorang dalam berkegiatan, maka perlu untuk kita dapat melek terhadap kesehatan jasmani, karena sebelum kita meminta bantuan pada orang lain untuk menunjang aktivitas yang dilakukan, maka perlu terlebih dahulu membantu raga kita untuk meningkatkan stamina tubuh, karena stamina tubuh yang baik adalah sebuah cara paling sederhana untuk mempermudah hidup dari beragam aktivitas yang dilakukan.

Dengan semakin berkembangnya teknologi yang begitu pesat, hal ini tentu akan berpengaruh terhadap dunia keolahragaan, misalnya seperti peralatan olahraga yang semakin canggih, juga adanya teknologi VAR (*Video Assistant Referee*) yang dapat membantu wasit dalam cabang olahraga sepak bola untuk melihat kejadian di lapangan dengan jelas secara berulang-

ulang. Dengan bantuan teknologi, kegiatan keolahragaan dapat semakin berkembang. Dimana, informasi mengenai atlet Indonesia dapat dengan mudah diakses dan diperkenalkan hingga ke luar negara, sehingga prestasi para aset negara ini juga dapat mengharumkan nama tanah air Indonesia. Selain itu, teknologi juga telah menciptakan peralatan pelindung untuk mengurangi risiko cedera bagi para atlet, sehingga secara tidak langsung, teknologi juga dapat meningkatkan performa para atlet Indonesia. Melihat banyaknya dampak positif terhadap dunia keolahragaan, disini peneliti menemukan sisi buruk teknologi yang secara langsung dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, terutama pada generasi yang sangat akrab dengan teknologi, yaitu generasi alpha. Gen alpha merupakan kaum yang lahir di era kemutakhiran teknologi. bahkan mereka sudah lekat dengan teknologi sebelum mereka dilahirkan (Prismanata & Sari, 2022). Saat ini, kita bisa melihat fenomena semakin meratanya penggunaan teknologi tanpa melihat tingkatan derajat ataupun tingkatan usia seseorang. Penggunaan gadget yang biasanya dimiliki oleh orang dewasa dengan tingkatan ekonomi ke atas, saat ini bisa kita saksikan para siswa yang bahkan tergolong masih berada di kelas rendah pun sudah memiliki fasilitas gadget bahkan dengan keadaan ekonomi menengah ke bawah. Artinya, gadget bukan lagi menjadi barang mewah yang jarang dimiliki, namun kini gawai menjelma menjadi bagian dari keperluan setiap individu. Dengan adanya fenomena tersebut, maka tak heran jika generasi alpha begitu melek dengan teknologi.

Fasilitas gadget yang dimiliki oleh para generasi alpha dapat menjadi sebuah kebiasaan buruk yang akan terus terpelihara

jika minimnya kesadaran dan pemahaman secara mendalam tentang pentingnya batasan waktu penggunaan gadget. Alat pintar tersebut bagaikan sebuah cerutu yang dapat memberikan efek kecanduan, bahkan dapat menimbulkan efek penurunan kesehatan jika digunakan secara berlebihan. Tak terbayang jika sedari dilahirkan saja para generasi alpha sudah mengenal teknologi, apalagi di usianya saat ini. Oleh karena itu, penting untuk memberikan arahan terkait lamanya waktu penggunaan serta pemantauan secara teliti mengenai berbagai situs yang dikunjungi oleh para siswa generasi alpha. Melihat para generasi alpha dengan usianya yang masih kanak-kanak, mereka memiliki sifat keingin-tahuan yang tinggi, sehingga kebebasan dalam penggunaan gadget membuat mereka merasa nyaman yang kemudian menjadi terlena dan akhirnya kecanduan (Anwar, 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sapardi, 2018) mengatakan bahwa gawai menyumbangkan kelapangan akan akses media informasi dan teknologi, sehingga menjadikan anak enggan berkegiatan. Mereka lebih memutuskan untuk menikmati dunia tak nyatanya dalam *gadget*. Kondisi semacam ini justru akan menghambat tumbuh kembang anak. Anak menjadi kurang tertarik untuk beraktivitas dengan temannya, dan tentunya juga berimbas pada perkembangannya, baik dari sudut fisik, psikologis, motorik, serta sosial anak.

Sejalan dengan itu, menurut Elfiadi dalam (Agustin et al., 2021) mengatakan bahwa anak yang menandakan waktu bermainnya dengan menatap gawai, mengakibatkan mereka menjadi kaum muda yang malas untuk berkutik dan beraktivitas. Kerutinan yang seperti ini memicu anak dihinggapi penyakit obesitas. Hal ini karena

kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan buruk menghabiskan waktu dengan *gadget* sehingga akan berdampak juga pada perkembangan motorik anak.

Peran orang tua juga sangat kurang dalam pengawasan anak dalam menggunakan teknologi. Orang tua juga kurang memperhatikan waktu yang anaknya habiskan dalam bermain gadget. Screen time yang berlebihan tanpa adanya batasan waktu yang ditentukan akan membuat anak kurang beraktivitas fisik sehingga tercipta pola hidup yang tidak sehat. Tingkat kebugaran jasmani anak generasi alpha dapat terhambat akibat dari permutasi teknologi yang sangat laju. Hal ini sangat berbanding terbalik dengan generasi sebelumnya, dimana pada generasi sebelumnya tidak sibuk dengan dunia yang ada pada gadget. Waktu banyak dipakai untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Banyak permainan tradisional yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada generasi terdahulu.

Menurut Bayu, WI, dkk (2021), dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani, ada beberapa standarisasi yang harus dipenuhi oleh para siswa, standarisasi tersebut mencakup beberapa jenis olahraga yang dilakukan untuk memenuhi indikator berikut ini: (1) daya tahan kardiorespirasi; (2) komposisi tubuh; (3) kelentukan; (4) daya tahan otot; dan (5) kelentukan otot (Bayu et al., 2021). Kelima indikator tersebut dijadikan sebagai sebuah acuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Dalam proses pengukurannya, pilih jenis olahraga dari setiap indikator yang telah disesuaikan dengan usia peserta, sehingga tingkat kebugaran jasmani dapat diukur dengan baik dan benar sesuai dengan standarisasi penilaian. Standarisasi penilaian tersebut dapat diterapkan kepada para generasi alpha yang dikenal sebagai anak

yang malas bergerak dan beraktivitas dikarenakan terlalu banyaknya *screen time* pada gadget (Jannah et al., 2023). Sehingga, dengan minimnya aktivitas tersebut dapat menjadi kebiasaan buruk yang jelas dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani anak, dimana hal tersebut membuat para siswa menjadi mudah terserang penyakit.

Menurut riset, tingkat obesitas pada anak meningkat sebanyak sepuluh kali lipat dalam empat dekade, dengan kurangnya bergerak dan beraktivitas dapat membuat anak pada generasi alpha menjadi sangat rawan untuk terkena obesitas sejak dini. Berdasarkan tinjauan literatur dan pengetahuan yang dimiliki, peneliti berhipotesis bahwa, benar dengan maraknya penggunaan teknologi dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak generasi alpha, hal tersebut dikarenakan kurangnya aktivitas yang dilakukan akibat terlalu nyaman berdiam diri sambil berlama-lama bermain gadget. Oleh karena itu, peneliti menjadi terdorong untuk mengkaji secara mendalam mengenai pengaruh perkembangan teknologi yang semakin melesat terhadap kebugaran jasmani, terkhusus pada generasi yang begitu lekat dengan teknologi, yaitu pada generasi alpha. Maka dari itu, tujuan yang penulis ingin capai berdasarkan penyusunan artikel yang dibuat adalah untuk mencari jawaban terkait topik permasalahan yang muncul, serta untuk membuktikan kebenaran terkait dugaan sementara berdasarkan sudut pandang yang dipikirkan oleh peneliti.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian agar mencapai tujuan dan kegunaan tertentu (Arikunto, 2011). Penelitian ini

menggunakan metode penelitian kualitatif, karena peneliti ingin menggambarkan seberapa besar pengaruh perkembangan teknologi terhadap kebugaran jasmani pada gen alpha. Penelitian kualitatif adalah proses suatu cara atau metode penelitian yang lebih menekankan analisis atau deskriptif, di mana peneliti berfokus pada pengamatan fenomena dan makna dari data yang diperoleh. Sesuai dengan metodologi fenomenologi kualitatif. Data yang diungkap bukanlah angka; itu adalah kata-kata, kalimat-kalimat, paragraf, dan dokumen. Salah satu kriteria penelitian kualitatif adalah bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan keadaan alami karena objek penelitian tidak diproses atau dimanipulasi oleh peneliti (Lexy, 2006).

Data pada penelitian ini didapatkan melalui hasil studi literasi sebagai teknik analisis. Hal ini sudah searah dengan pendapat bahwa metode kualitatif adalah metode penelitian yang menciptakan data deskriptif dari orang dan perilaku objek pendekatan kualitatif serta mengandalkan berbagai literatur. Penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian yang fokusnya terarah pada metode literasi dengan memanfaatkan penelitian sebelumnya yang serupa atau terkait (Purwanto, 2008). Maka dari itu, peneliti tidak terjun langsung ke lapangan untuk melakukan penelitian ini. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis konten, yaitu suatu metode penelitian yang dipakai untuk menciptakan deskripsi yang sistematis dan objektif tentang konten yang ada di media informasi (Zuchdi, 1993: 3).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini difokuskan untuk meninjau bagaimana transformasi teknologi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani gen Alpha. Dari hasil *literatur research*,

diperoleh bahwa kebugaran jasmani memang sangatlah penting bagi aktivitas anak-anak dan pengaruh dari teknologilah yang membuat gen Alpha jarang berkegiatan secara fisik. Hal ini yang membuat kebugaran jasmaninya perlahan-lahan berkurang, sehingga sedikit saja aktivitas fisik yang mereka lakukan akan membuat mereka merasa lelah. Berikut pemaparan lengkap hasil literatur review.

Generasi Alpha

Alpha Generation atau Gen Alpha, merupakan sekumpulan orang yang lahir pada tahun 2010 hingga 2025 nanti (Christine et al., 2021). Gen Alpha ini dikenal sebagai kaum muda yang erat kedekatannya dengan teknologi. Dikatakan demikian karena gen Alpha lahir di tengah gempuran ombak pesatnya perkembangan teknologi. Oleh karena itu, setelah dilahirkan, gen Alpha menjadikan teknologi sebagai teman dalam bermain, belajar, dan beraktivitas. Keistimewaannya ini membuat gen Alpha digadang-gadang sebagai generasi yang paling cerdas dari generasi lainnya. Ini karena dalam keseharian, gen Alpha dibanjiri informasi dan data yang berkeliraran di sekitarnya. Sehingga, mudah baginya untuk mengakses apapun dan kemanapun dengan fasilitas IT yang telah tersedia lumrah saat ini. Bayangkan saja, di usianya yang masih sangat muda, gen Alpha cenderung telah mahir dalam mengakses dan mengendalikan gawai dalam genggamannya.

Karena kecerdasannya ini, gen Alpha perlu diperlakukan secara istimewa agar mereka dapat menjangkau kedewasaannya dengan baik di tengah arus globalisasi yang mungkin akan menjadi polusi selama pertumbuhannya. Perlakuan istimewa yang dimaksud bukan berarti dimanjakan dan ditimang-timang dengan kasih sayang yang

penyempit. Justru di era modernisasi ini, orang tua mesti bersikap tegas pada generasi yang memiliki kedudukan akrab dengan teknologi. Hal ini tentunya demi kebaikan bersama agar anak yang dididik tak akan terlepas dari kontrol orang tua yang mendambakan pertumbuhan yang baik bagi anaknya di masa depan. Gen Alpha perlu pendampingan lebih dalam kehidupan sehari-hari, terutama mengenai interaksinya dengan gawai yang menginterpretasikan teknologi (Anggraeni & Juhriati, 2023). Tujuannya adalah agar mereka dapat lebih dewasa mengatur sikap yang tepat saat menggunakan benda pintar yang memiliki sisi positif dan negatif ini. Jika tidak mendapat perhatian yang cukup, dikhawatirkan teknologi yang seharusnya menjadi sumber kekayaan intelektualnya, justru menjadi boomerang bagi dirinya sendiri.

Oleh karenanya, kita mesti lebih pandai dari mereka, jangan sampai keakrabannya dengan teknologi merampas kedekatannya dengan orang terdekatnya sendiri. Orang tua harus mengedukasi mereka bahwa merekalah yang seharusnya mengendalikan teknologi, bukan justru teknologi yang mengambilalih kewarasannya. Jangan sampai pula mereka lebih fokus dengan gawai, karena pada hakikatnya mereka juga hidup di dunia nyata. Selain itu, ajarkan juga mereka cara untuk hidup seimbang antara dunia maya dengan dunia yang saat ini tengah dijalani. Teknologi kini memang menjadi kebutuhan primer manusia, namun tetap saja sesuatu yang digunakan secara berlebihan akan menimbulkan efek yang tidak diinginkan (Asiba, 2021).

Teknologi

Teknologi secara bahasa berasal dari kata 'techne' dalam bahasa Yunani yang

berarti kapabilitas atau sarana dan 'logos' yang artinya ilmu atau science. Jadi, teknologi dapat diartikan sebagai sarana yang di dalamnya berisikan segala sesuatu untuk memudahkan dan meringankan pekerjaan manusia (Putra, 2017). Teknologi terbentuk akibat perkembangan zaman yang semakin modern dan tentunya karena ulah manusia yang memiliki keingintahuan tinggi akan ilmu pengetahuan. Sehingga, sifat manusia yang tidak mudah merasa puas ini mendorongnya untuk terus mengembangkan teknologi hingga detik ini.

Teknologi menjadi semakin mutakhir setelah adanya industrial revolution 4.0 yang mengubah segala sesuatunya di dunia ini menjadi serba instan (Firmadani, 2020). Teknologi juga membuat manusia melakukan segala hal dalam kehidupan sehari-hari menjadi hanya sekali klik saja. Proses ini disebut dengan digitalisasi, dimana seluruh aktivitas menjadi *accessible* melalui ponsel pintar dari jarak jauh. Tak heran jika saat ini kita seringkali melihat ramai toko yang tutup, kemungkinannya ada dua. Pertama, toko-toko tersebut kehilangan pelanggan yang selama ini menjadi konsumen tokonya dikarenakan pelanggan tersebut mengalihkan metode pemenuhan kebutuhannya melalui aplikasi belanja online. Kedua, toko tersebut yang beralih ke digital store menyesuaikan dengan perkembangan zaman karena memburu para konsumen online shop yang sudah jelas jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan konsumen *offline*.

Bahkan mungkin, di tahun-tahun berikutnya manusia tak akan banyak melakukan aktivitas di luar rumah karena segala kegiatannya ia lakukan melalui telepon genggam canggihnya. Terlebih, merebaknya penyebaran endemi yang terjadi pada tahun 2020 membuat aktivitas manusia seketika lumpuh, sehingga seluruh kegiatan

harus dilaksanakan secara daring, meliputi bekerja, belajar, berbelanja, dsb (Sari & Hwihanus, 2023). Dan seketika juga kebutuhan akan gawai menjadi sangat meningkat karena benda tersebut seakan menjadi keperluan yang primer dengan sekejap mata. Kemudian, setelah pandemi berangsur membaik pun sebagian aktivitas yang dilakukan secara online tidak dialihkan kembali menjadi offline, justru dinormalisasi dan dipergunakan saat adanya kendala pertemuan secara langsung. Inilah yang kemudian disebut sebagai new normal. Selain itu, masyarakat juga menormalisasi penggunaan masker wajah seperti saat terjadi wabah Corona. Hal ini berkaitan dengan pandangan bahwa virus tersebut akan terus berkeliaran di sekeliling kita walaupun pandemi telah lama usai.

Lalu, teknologi juga bukan hanya mengubah budaya dan kebiasaan yang menciptakan tradisi new normal pada masa pandemi sampai saat ini, tetapi juga mengubah seluruh aspek kehidupan, seperti pendidikan dan ekonomi (Maksum & Fitria, 2021). Di bidang pendidikan, baik siswa maupun mahasiswa dapat dengan mudah mencari informasi sebanyak-banyaknya berkenaan dengan materi pembelajaran, karena sekarang sudah tersedia milyaran buku dan sumber belajar lain yang terpercaya keakuratannya. Peserta didik ataupun tenaga pendidik juga dituntut untuk berinovasi menciptakan media pembelajaran yang dapat menstimulasi keaktifan dalam kelas. Dalam hal ini, pemanfaatan teknologi dinilai perlu karena teknologi saat ini menjadi kebutuhan bagi manusia, mengingat segala aspek di kehidupan ini berubah menjadi serba digital, sehingga seseorang yang mahir dalam menggunakan teknologi dianggap akan memiliki masa depan yang lebih terjamin daripada seseorang yang gagap teknologi.

Dalam bidang ekonomi pun tidak jauh berbeda, para pelaku usaha makro maupun mikro saat ini berlomba-lomba untuk berinovasi menciptakan promosi produk mereka sendiri melalui desain-desain kreatif yang dapat menarik perhatian mata konsumen untuk memburunya. Tak heran, jika banyak para pedagang offline yang menuntut agar aplikasi belanja online pada saat itu mesti ditutup. Persaingan yang semakin ketat antara pasar online dengan pasar offline membuat pengusaha yang tak dapat beradaptasi dengan teknologi kehilangan konsumen secara berangsur-angsur (Perdamaian et al., 2020).

Di balik sisi positifnya yang semakin mempermudah aktivitas manusia dan memperkecil jarak komunikasi, teknologi juga memiliki efek negatif yang mungkin timbul saat digunakan secara berlebihan, di antaranya: (a) ketimpangan digital, dimana masyarakat kota lebih mudah mendapat sarana teknologi yang memadai ketimbang masyarakat di pedesaan, terlebih masyarakat di daerah-daerah yang terpencil, tertinggal, dan terluar; (b) kecanduan terutama pada kaum muda; (c) kecemasan privasi, berkaitan dengan data pribadi yang kemungkinan dicuri dan disalahgunakan; (d) ancaman siber, berkenaan dengan serangan virus dari situs-situs berbahaya yang aksesnya dapat dibuka oleh siapapun; (e) perampasan pekerjaan manusia yang digantikan oleh robot dan kecerdasan buatan; (f) penyebaran berita dan informasi yang tak jelas asal serta sumbernya; (g) pemanfaatan energi yang jumlahnya harus lebih besar; (h) pengurangan aktivitas manusia yang melibatkan kemampuan fisik dan berpikirnya untuk lebih kreatif; (i) kecurangan berbentuk plagiasi yang membuat manusia semakin malas berinovasi; (j) penyalahgunaan teknologi, seperti banyaknya penyebaran aplikasi

pinjaman uang cepat tanpa jaminan yang membuat konsumennya terjerat masalah serius (Ratnaya, 2011).

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani ialah keterampilan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam keseharian secara terus-menerus tanpa merasa kelelahan yang terlalu (Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani ini diperlukan dalam setiap kegiatan manusia, mengingat segala aktivitas yang manusia lakukan perlu dibarengi dengan tenaga yang cukup yang didapatkan dari tubuh yang bugar. Tanpa kebugaran, tubuh akan cepat merasa lelah, sehingga beraktivitas sedikit saja akan membuat tubuh penat dengan segera. Selain itu, kebugaran jasmani juga diperlukan sebagai penunjang aktivitas lain di luar kegiatan yang dilakukan sehari-hari, dalam hal ini seseorang dengan jasmani yang bugar seolah-olah memiliki tenaga tambahan untuk dapat berkegiatan ekstra. Beberapa komponen kebugaran jasmani meliputi: (a) fleksibilitas dari sendi; (b) kecepatan dan kekuatan dari *musculus*; (c) daya tahan dari pemompa darah dan *pulmo*; serta (d) koordinasi dari seluruhnya (Zainudin et al., 2019). Seseorang ditaksir mengantongi jasmani yang bugar bilamana:

- a. Aktif aktivitas yang mengandalkan fisik, dalam hal ini selain pekerjaan yang dijalankan teratur, kegiatan fisik yang dimaksud juga merupakan aktivitas apapun yang membuat seseorang menggerakkan anggota tubuhnya (Abduh et al., 2020).
- b. Tumbuh dengan baik, terutama pada anak (Wicaksono, 2017). Yang dimaksud dalam hal ini adalah anak memiliki seluruh kemampuan yang sudah seharusnya berkembang di usianya. Sehingga, salah satu dari seluruhnya tidak

mengalami keterlambatan jika jasmaninya bugar.

- c. Memiliki luaran fisik yang sehat, fisik yang sehat bukan berarti fisik yang sempurna, akan tetapi ideal antara berat badan dengan tinggi badan yang dimiliki (Mashud, 2016). Fisik yang ideal juga tidak dilihat dari umur seseorang, karena hal tersebut seharusnya tidak dijadikan acuan fisik yang ideal.

Adapun komponen yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang yaitu:

- a. Umur;
- b. Gender;
- c. Lifestyle;
- d. Gen;
- e. Status gizi; dan
- f. Latihan.

Kebugaran jasmani sendiri memiliki manfaat sebagai berikut:

- a. Bobot badan yang terkendali, sehingga seseorang tidak menderita kekurangan gizi dan tidak pula mengalami obesitas (Suharjana, 2008). Bobot yang berlebih akan membuat seseorang memiliki keterbatasan beraktivitas karena mesti menanggung beban yang menghalangi.
- b. Menyusutkan bahaya terjangkitnya penyakit, sehingga seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah terserang penyakit, karena mereka memiliki imun atau daya tahan yang kuat.
- c. Menaikkan mood, aktivitas fisik yang cukup dapat meredakan stres dan membuat suasana hati menjadi lebih ceria (Riyanto & Mudian, 2019).
- d. Memberikan semangat, dengan suasana hati yang baik, maka aktivitas apapun akan dijalani dengan penuh semangat dan sekuat tenaga.

- e. Istirahat menjadi lebih berkualitas, aktivitas fisik yang rutin dan terjadwal akan membantu tidur lebih nyenyak dan puas.

- f. Fisik yang bugar di hari tua nanti.

Gen Alpha yang terlahir berteman baik dengan teknologi cenderung lebih sibuk dengan dunia mayanya. Mereka merasa aktivitas yang ada pada gawainya lebih menarik dan asik daripada aktivitas dalam kehidupan nyata. Perhatian mereka teralihkan sebagian besar pada teknologi, sehingga mereka tidak mampu mengelola aktivitas fisik dengan baik (Fadlurrohim et al., 2019). Teknologi membuat mereka tidak menyadari akan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas diam dan bergerak demi memperoleh kebugaran jasmani yang memadai. Hal ini mungkin terjadi karena rasa nyaman yang diberikan oleh gawai cenderung membuat mereka terpaku pada benda tersebut. Padahal tanpa kebugaran jasmani, mereka tak akan dapat berkegiatan dengan fleksibel, karena gangguan dari tenaga yang mungkin berkurang.

Teknologi seyogianya dapat dipergunakan untuk mencari tahu aktivitas yang dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kebugaran jasmani, mengingat akses yang mereka peroleh dari teknologi sangat luas sebagai seorang gen Alpha. Kemudahan akses ini justru cenderung tak terkontrol dengan baik, akibatnya teknologi akhirnya membuat gen Alpha menjadi 'kaum mageran' yang kesibukannya tak lain adalah berbaring di tempat tidur dengan gawai berada di genggamannya. Teknologi juga membuat mereka jarang melakukan aktivitas di luar rumah, jangankan berkegiatan, aktivitas fisik yang jarang dilakukan juga akan membuat mereka kepanasan saat terkena sinar matahari yang semestinya baik bagi

pembentukan tulang jika aktivitas berjemur dilakukan pada waktu yang tepat.

Faktanya, kebugaran jasmani sangatlah penting bagi tumbuh kembangnya (Nugraha, 2015). Hal ini merujuk pada kenyataan bahwa seusia gen Alpha, anak memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah bermain dan beraktivitas fisik. Dengan kebugaran jasmani yang kurang karena jarangnya kegiatan fisik yang dilakukan, akan membuat tugas perkembangan mereka terhambat. Akibatnya, daya tahan tubuh mereka kemungkinan tak akan sekuat anak-anak lain seusianya. Selain itu, jarang berkegiatan di luar rumah akan membuat mereka terisolasi dalam zona digitalnya, sehingga hal ini berpengaruh juga terhadap kemampuan sosialisasinya yang akan terhalang. Anak mungkin akan lebih suka suasana yang sepi dan cenderung tidak nyaman saat berada di lingkungan yang ramai, lama-kelamaan saat tumbuh dewasa nanti ia akan menjadi pribadi yang tertutup (*introvert*). Inilah alasan mengapa segala sesuatu yang diterapkan secara berlebihan tidaklah baik, gen Alpha perlu pendamping yang cukup tegas untuk dapat meregulasi setiap tindakan yang mereka lakukan.

Dalam hal ini orang tua gen Alpha yang kebanyakan adalah kaum milenial, perlu lebih memperhatikan kegiatan sehari-hari anaknya. Perlunya gaya hidup produktif agar anak dapat: (a) mengatur waktunya dengan baik, sehingga segala aktivitas yang ia lakukan tidak akan membuang-buang waktu; (b) mendapatkan kesempatan lebih banyak untuk mengeksplorasi berbagai kegiatan yang diperlukan untuk pertumbuhannya serta memuaskan keingintahuannya akan sesuatu; (c) terhindar dari rasa bosan dan stres, kegiatan yang dilakukan dalam durasi yang lama dan terus berulang akan membuat anak jenuh dan

perasaannya tidak tersalur dengan baik; (d) keterampilan intelektual, sosial, emosional, dan yang lainnya akan meningkat secara signifikan; (e) waktu luang untuk kegiatan lainnya tersedia cukup banyak.

Terlalu menghabiskan waktu di depan gawai akan membuat anak terlalu banyak terpapar *blue light*, yang akibatnya kesehatan matanya terganggu, sehingga sering kita jumpai anak yang sudah berkaca mata di usianya yang masih sangat muda. Faktor genetik mungkin saja terlibat dalam hal ini, tetapi faktor lingkungan seperti penggunaan gawai juga memungkinkan melemahnya kemampuan penglihatan anak. *Blue light* juga mengganggu kualitas tidur mereka, yang akan membuat mereka sulit berkonsentrasi dalam hal apapun. Beranjak dari hasil literatur review tersebut, perlu kesadaran yang penuh dari gen Alpha untuk hidup lebih seimbang dan koordinasi dari orang tua juga orang terdekat, serta aturan yang lebih ketat agar gen Alpha tidak sampai masuk pada kondisi ketergantungan terhadap teknologi. Orang tua sebaiknya tidak menerapkan metode pemberian gawai saat anak mengamuk ataupun menangis, karena hal tersebut hanya akan membuatnya kecanduan terhadap asupan teknologi (Fatonah et al., 2024).

Adapun aktivitas yang dapat menjadi rekomendasi agar gen Alpha teralihkan dari gadget, dan demi kebugaran jasmani yang baik adalah: (a) senam atau aerobik yang dapat dilakukan saat sedang melakukan family time bersama anak; (b) bersepeda, jika ingin aktivitas fisik yang dilakukan di sekitar rumah; (c) bermain yang melibatkan aktivitas fisik, seperti bermain bola untuk anak laki-laki dan mengendarai scooter untuk anak perempuan, atau opsi lain yaitu mengajak anak untuk bermain ke taman, sehingga ia dapat memilih sendiri permainan apa yang ingin dia lakukan; (d) berenang,

sembari mengajak anak berekreasi ke tempat-tempat menarik; (e) pemilihan menu makanan, di sini anak yang menentukan sendiri makanan apa yang ingin ia konsumsi, dan tak lupa sajikan makanan tersebut dengan penataan yang menarik agar mereka semakin berselera untuk melahapnya.

KESIMPULAN

Dalam Penelitian ini, kami telah melihat bagaimana perkembangan teknologi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani gen alpha. Melalui penelitian yang dilakukan dengan teknik *literatur research*, diperoleh bahwa gen alpha adalah kaum muda yang sangat erat koneksinya dengan teknologi, dimana gen alpha lahir di tengah pesatnya kelajuan teknologi yang cenderung sibuk dengan dunia maya dan melupakan dunia aslinya. Para generasi alpha juga cenderung menjauhi aktivitas fisik yang mampu menjaga kebugaran jasmaninya.

Temuan kami mendukung pentingnya kebugaran fisik bagi tumbuh kembang anak, anak memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah bermain dan beraktivitas fisik. Akibat dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak adalah mereka akan semakin terisolasi dalam kegiatan di dunia maya, sehingga tugas perkembangan anak terhambat. Maka, dukungan orang tua pada gaya hidup anak dan aktivitas gen alpha ini sangat penting. Adapun beberapa aktivitas yang direkomendasikan kepada gen alpha agar dapat mengalihkannya dari gawai dan membangun kebugaran jasmani yang baik adalah senam atau *aerobic* yang dapat dilakukan bersama keluarga, bersepeda yang dapat dilakukan di sekitar rumah, bermain yang melibatkan aktivitas fisik, seperti bermain bola atau mengendarai *scooter*, berenang, dan kegiatan non-fisik, seperti pemilihan asupan menu yang kaya nutrisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Anggraeni, D., & Juhriati, I. (2023). Gaya Pengasuhan yang Sesuai untuk Anak Usia Dini Pada Generasi Alpha. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3014–3020.
- Agustin, R. N., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan gadget terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun d. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(1), 31–39.
- Anwar, F. (2022). Generasi Alpha: Tantangan dan Kesiapan Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapinya. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 68–80.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Pendidikan Praktik*.
- Asiba, W. P. (2021). Pentingnya Teknologi bagi Guru pada Masa Pandemi Covid-19. *OSF Preprints*, 1(1), 1–9.
- Bayu, W. I., Waluyo, Victorian, A. R., Ikhsan, A., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 165–176.
- Christine, C., Karnawati, K., & Nugrahenny C, D. (2021). Pola Asuh Orang Tua terhadap Anak Generasi Alfa dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 2(2), 235–250.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *JIP*, 7(2), 143–154.
- Fadlurrohim, I., Husein, A., Yulia, L., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2019). Memahami Perkembangan Anak Generasi Alfa Di Era Industri 4.0. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2), 178–186.

- Fatonah, B. S., Qonita, Q., & Mulyana, E. H. (2024). Persepsi Orang Tua terhadap Penggunaan Gawai untuk Anak Usia Dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 123–134.
- Firmadani, F. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Sebagai Inovasi Pembelajaran Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 93–97.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–50.
- Jannah, K., Gupita, N., & Pusparini, D. (2023). Pola Pengasuhan Orang Tua Terhadap Penerapan Screen Time Di Masa Generasi Alpha Usia 4-6 Tahun Di Desa Rombuh Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 333–343.
- Lexy, M. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Maksum, A., & Fitria, H. (2021). Transformasi dan Digitalisasi Pendidikan di Masa Pandemi. *Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 121–127.
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14(1), 75–85.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564.
- Perdamaian, P. D. J., Puspita, A., & Frida, N. (2020). Analisis Strategi Mempertahankan dan Mengembangkan Bisnis di Tengah Pandemi COVID-19 Serta Mengetahui Dampak Perkembangan dan Pertumbuhan COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Aktiva: Riset Akuntansi Dan Keuangan*, 2(3), 129–139.
- Prismanata, Y., & Sari, D. T. (2022). Formulasi Media Pembelajaran untuk Peserta Didik Generasi Z dan Generasi Alfapada Era Society 5.0. *Proceeding of Integrative Science Education Seminar*, 2, 44–58.
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*.
- Putra, C. A. (2017). Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 2(2), 1–10.
- Ratnaya, I. G. (2011). Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Informatika Dan Komunikasi Dan Cara Antisifasinya. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 8(1), 17–28.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347.
- Sapardi, V. S. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Paud/Tk Islam Budi Mulia. *MENARA Ilmu*, 12 Jilid I(80), 137–145.
- Sari, A. K., & Hwihanus. (2023). Peran Sistem Informasi Manajemen Dalam Pengembangan Digitalmarketplace Pasca Pandemi Berbasis Consumer To Consumer (C2C). *Jkpim: Jurnal Kajian Dan Penalaran Ilmu Manajemen*, 1(1), 90–100.
- Suharjana, F. (2008). Regionale Schule ... Abschluss-Prüfungsaufgaben mit Lösungen Mecklenburg-Vorpommern. ... Mittlere Reife ... Deutsch. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 45–51.
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 274–282.
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun

Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 63–69.

Zuchdi, D. (1993). Panduan penelitian analisis konten. *Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta*, 81.