



## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja yang Gemar Melakukan *Game Online* di Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman

**Ridho Machfirama Surya<sup>1</sup>, Aryadie Adnan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
<sup>1</sup>[ridhomachfiramasurya@gmail.com](mailto:ridhomachfiramasurya@gmail.com), <sup>2</sup>[arie\\_adnan58@icloud.com](mailto:arie_adnan58@icloud.com)

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, *game online*, remaja

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariman Tengan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengan. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja yang berumur 13- 19 tahun yang berjumlah 38 orang remaja. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang remaja. Data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 13-15 tahun dan untuk 16-19 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase. Hasil analisis menyatakan bahwa : 1) Tingkat kebugaran Jasmani dari 8 orang remaja umur 13 -15 tahun, tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, dan baik, 2 kategori sedang, 6 orang kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13-15 tahun 12.88, termasuk kategori kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani dari 15 orang remaja umur 16-19 tahun, tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 6 orang ketegori sedang, 9 orang kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun 12.80, termasuk dalam katergori kurang.

Keywords: *Physical fitness, online games, teenagers*

Abstract : *The problem in this study is the lack of knowledge of the level of adolescent physical fitness that likes to do online games in Central Pariaman Subdistrict. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of adolescents who like to play online games in Central Pariaman Subdistrict. This type of research is descriptive. The population in this study were all adolescents aged 13-19 years totaling 38 adolescents. The sampling technique uses purposive sampling. The sample in this study amounted to 23 teenagers. Physical fitness data used the TKJI test for 13-15 years and for 16-19 years. The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results of the analysis stated that: 1) Physical fitness level of 8 adolescents aged 13-15 years, no adolescents who have physical fitness category is very good, and good, 2 people moderate category, 6 people less category and physical fitness categories are very few. The average physical fitness level of adolescents aged 13-15 years 12.88, including the less category. 2) Physical fitness level of 15 adolescents aged 16-19 years, no adolescents who have physical fitness are very good and good categories, 6 people moderate categories, 9 people less categories and less categories absolutely nothing. The average level of physical fitness of adolescents aged 16-19 years 12.80 is included in the less category*

### PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariman Tengan. Tujuan

penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengah.

### 1. Kebugaran Jasmani

Menurut Sutarman dalam Agus (2012) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah “aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktifitas dan dapat menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”. Menurut Syahara (2011) mengatakan bahwa “kebugaran jasmani diartikan sebagai komponen tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang”.

### 2. Remaja

Menurut Piaget dalam Hurlock (1980) bahwa secara psikologis masa remaja adalah “Suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak-anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar”. Menurut Rumini (2004) mendefinisikan bahwa masa remaja adalah “masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa

### 3. Game Online

Menurut Zebeh (2012) bahwa “*game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet”. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* bisa dimainkan di *computer*, *laptop*, *smartphone* bahkan *tablet* sekalipun. Asal *gadget* itu terhubung dengan jaringan internet, *game online* dapat dimainkan. Secara sederhana *game online* dapat mudah sekali dilihat dari sosial media seperti *facebook*. Bagi teman-teman yang menyukai aplikasi permainandi *facebook*, itu adalah salah satu *game online* berbasis web/HTML secara sederhana. *The sims*, *farm ville* dan *poker* di *facebook* adalah beberapa jenis aplikasi *game online* yang terkenal.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelian ini adalah deskriptif, Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang remaja. Data

kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 13-15 tahun dan untuk 16-19 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Kebugaran Jasmani Remaja Umur 13-15 tahun

Berdasarkan analisis deskriptif dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 8 orang remaja umur 13-15 tahun, diperoleh nilai tertinggi 15 dan nilai terenda 11. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 12.88, simpangan baku (*standar deviasi*) 1.25.

Dari 8 orang remaja umur 13-15 tahun yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 2 orang (25%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang. 6 orang (75%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang dan kategori kurang sekali.

Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13-15 tahun yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengah yaitu 12.88. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13-15 tahun berada pada kategori “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Remaja Umur 13-15 Tahun

### 2. Kebugaran Jasmani Remaja Umur 16-19 Tahun

Berdasarkan analisis deskriptif dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 15 orang remaja umur 16-19 tahun yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengah diperoleh nilai tertinggi 15 dan nilai terendah 10. Berdasarkan data

kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 12.80, simpangan baku (*standar deviasi*) 1.61.

Dari 15 orang remaja umur 16-19 tahun yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengah yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada satu orangpun remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 6 orang (40%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam ketegori sedang. 9 orang (60 %) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan tidak ada remaja memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali.

Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang gemar melakukan game online di Kecamatan Pariaman Tengah yaitu 12.80. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun berada pada kategori “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Remaja Umur 16–19 Tahun

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kesegaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya pengertian kesegaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismaryati (2006) mengatakan “kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Dari kutipan di atas, maka jelaslah bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melakukan suatu aktivitas

dalam waktu yang relative lama. kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*).

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 8 orang remaja umur 13-15 tahun yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 2 orang (25%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang. 6 orang (75%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang dan tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13–15 tahun yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengah yaitu 12.88. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13–15 tahun berada pada kategori “Kurang”.

Dari 15 orang remaja umur 16-19 tahun yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengah yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada satu orangpun remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 6 orang (40%) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam ketegori sedang. 9 orang (60 %) remaja yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan tidak ada remaja memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang gemar melakukan game online di Kecamatan Pariaman Tengah yaitu 12.80. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun berada pada kategori “Kurang”.

Berdasarkan uraian hasil temuan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar melakukan *game online* di Kecamatan Pariaman Tengah, sebahagian besar remaja baik umur 13–15 tahun maupun umur 16-19 tahun sebahagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi kurang dan masih perlu ditingkatkan.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa remaja yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang tentunya tentunya yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, serta mereka

aktif melakukan kegiatan olahraga, misalnya saja olahraga permainan, seperti bermain sepakbola, *jogging*, bersepeda. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas itu dapat memperkaya komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar dan sebagainya.

Selanjutnya remaja yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang adalah remaja yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik, seperti bermain cabang olahraga, lari, bersepeda, *jogging*. Waktu mereka hanya dihabiskan untuk bermain *game online*, mereka rela meluangkan waktu, menghabiskan uang, tenaga mereka untuk bermain *game online* sehingga secara tidak langsung menghambat aktifitas fisiknya, jika aktifitas fisik terhambat maka akan berpengaruh juga terhadap kebugaran jasmaninya. Dengan kebiasaan remaja bermain *game online* mereka sangat kesulitan melakukan rangkaian tes TKJI, karena dalam rangkaian tersebut membutuhkan kondisi fisik yang baik, sehingga dengan jarang mereka melakukan olahraga atau melakukan kegiatan aktivitas fisik tersebut akibatnya banyak remaja yang tidak mampu melakukan tes yang diberikan, sehingga hasil tes TKJInya banyak yang berada dalam klasifikasi kurang.

Menurut Ali (2012) mengatakan bahwa “*game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet”. *Game online* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *game online* bisa dimainkan di *computer*, *laptop*, *smartphone* bahkan *tablet* sekalipun. *Game online* memang memiliki pengaruh bagi psikologis, fisik dan kognitif para pemainnya”. Pengaruh atau dampak tersebut terbagi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Kedua dampak tersebut telah dijelaskan dibawah ini.

Dampak positif *game online* pada remaja. *Game online* dapat berfungsi sebagai wajah bersosialisasi anak remaja dengan pemain lain. Bahkan dengan pemain yang berasal dari negara yang berbeda. *Game online* menambah wawasan anak remaja, terutama dalam hal menyusun strategi. Beberapa *game* juga ada yang memberikan kuis tentang pengetahuan umum yang dapat memperkaya wawasan anak remaja. *Game online* juga dapat berfungsi sebagai media

hiburan bagi anak remaja. *Game online* juga dapat melatih anak remaja bekerja sama dalam team atau kelompok.

Dampak negatif *game online* pada anak remaja. *Game online* dapat menyebabkan kecanduan sehingga anak remaja betah berlama-lama di depan komputer. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya waktu istirahat yang dapat mempengaruhi kegiatannya, terutama aktifitasnya disekolah. *Game online* juga dapat mengajarkan untuk taruhan atau berjudi meskipun dengan uang *game*. Dapat menyebabkan ketegangan emosional antara orang tua dengan anak remaja yang kecanduan *game online*.

*Game online* dapat menyebabkan kecanduan bagi pemainnya. Kecanduan *game online* ini memiliki dampak psikologis anak remaja. Jika anak bermain *game* dengan bijak, tentu tidak akan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perkembangan anak, bahkan menurut Sampurno (2012) dalam Menyatakan “*game online* dapat menjadi ajang melatih konsentrasi, yang menjadi masalah adalah dampak *game online* yang membuat anak remaja menjadi kecanduan karena setelah anak remaja kecanduan bermain *game online* mereka dapat menghabiskan sebagian besar waktunya di depan komputer/laptop sehingga menurut pandangan psikologi hal ini dapat menghambat perkembangan sosial anak. Anak yang mengalami ketergantungan pada aktifitas *games*, akan mengurangi waktu belajar, waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka dan waktu untuk berolahraga. Hal ini juga bisa menghambat aktifitas fisiknya karena mereka hanya menghabiskan waktu mereka didepan komputer saja untuk bermain, karena aktifitas fisiknya terhambat maka secara otomatis juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian di atas, dampak negatif dari bermain *game online* adalah dapat mengganggu kebugaran jasmani remaja, karena mereka hanya duduk di depan komputer dalam waktu yang lama untuk bermain tanpa melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi remaja dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan

demikian dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas. Karena kebugaran jasmani yang baik dapat menjadikan kondisi tubuh yang sehat dan kuat serta otak yang cerdas. Kebugaran jasmani tersebut dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik fisik, seperti berolahraga, gizi yang seimbang, dan istirahat yang cukup.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa Tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar melakukan game online di Kecamatan Pariaman Tengan termasuk pada kategori kurang, maka upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja adalah remaja mengurangi kegiatan bermain game online serta lebih giat melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga dengan teratur agar dapat mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik dan memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi serta orang tua, memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran Jasmani dari 8 orang remaja umur 13 -15 tahun, tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, dan baik, 2 orang (25%) remaja kategori sedang, 6 orang (75%) remaja kategori kurang dan kebugaran jasmani kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13-15 tahun 12.88, termasuk kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani dari 15 orang remaja umur 16-19 tahun, tidak ada remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 6 orang (40%) remaja ketegori sedang, 9 orang (60%) remaja kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun 12.80, termasuk dalam katategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina

Ali, Mohammad. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Hurlock, E.B. (1980). *Developmental Psycology*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama

Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Syahara, Sayuti. (2011). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang

Zebeh Aji, Candra. (2012). *Berburu Rupiah Lewat Game Online*. Jakarta : Bounabooks