

PENERAPAN *MULTISTAGE FITNESS TEST* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DALAM PENGARUH *GAME ONLINE MOBILE*

Mohammad Farhan, Nurhasan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*mohammad.19166@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Teknologi berkembang pesat dan telah menjadi hal umum di kalangan semua kelompok usia anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Kemajuan ini telah melahirkan berbagai alat dan media, dengan internet menjadi contoh yang menonjol. Di tengah pandemi, pendidikan dan kegiatan lain beralih ke dunia *online*, menggunakan platform seperti *Zoom* dan *Google Meet*. *Game online* kini menjadi gaya hidup baru bagi semua kalangan, terutama anak-anak zaman sekarang. *Game online mobile* adalah salah satu *game online* yang berbasis *mobile* hanya menggunakan ponsel dan jaringan internet sudah dapat diakses atau dimainkan dengan mudah. Jika bermain *game online mobile* dengan waktu yang lama akan berdampak kepada penggunaannya yaitu menurunkan kesehatan dan membuat kecanduan pada *game online mobile* tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kebiasaan bermain *game online mobile* pada peserta didik kelas XI di SMA Dharma Wanita Surabaya dan mengetahui dampak buruk bermain *game online mobile* yang berpengaruh kepada kebugaran jasmani peserta didik dan diberikannya kuesioner untuk diisi oleh peserta didik untuk mengetahui kebiasaan dan dampak buruk bermain *game online mobile* pada peserta didik. Kemudian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan diukur dengan instrumen tes yaitu tes MFT (*Multistage Fitness Test*). H_0 pada penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh *game online mobile* terhadap kebugaran jasmani peserta didik dan H_a yaitu adanya pengaruh *game online mobile* terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Dan hasil pengujian nilai Sig. uji *kruskal wallis test* pada hasil ini adalah (0.002) jadi H_a dapat diterima dan H_0 ditolak karena $(0.02 < 0.05)$.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; *game online mobile*; *multistage fitness test*

Abstract

Technology is rapidly evolving and has become commonplace among all age groups of children, teenagers and adults. These advancements have spawned a variety of tools and media, with the internet being a prominent example. Amidst the pandemic, education and other activities have moved online, using platforms such as *Zoom* and *Google Meet*. Online gaming is now a new lifestyle for all, especially kids in this era. Mobile online games are one of the mobile-based online games that only use cell phones and internet networks that can be accessed or played easily. If playing mobile online games for a long time will have an impact on its users, which is to reduce health and make addiction to these mobile online games. This study was conducted to determine the habits of playing mobile online games in class XI students at SMA Dharma Wanita Surabaya and to find out the adverse effects of playing mobile online games that affect the physical fitness of students and a questionnaire was given to be filled in by students to find out the habits and adverse effects of playing mobile online games on students. Then to find out the level of physical fitness of students will be measured by test instruments, namely the MFT (*Multistage Fitness Test*) test. H_0 in this study is that there is no effect of mobile online games on the physical fitness of students and H_a is the effect of mobile online games on physical fitness.

Keywords: physical fitness; mobile online game; multistage fitness test

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di tingkat sekolah tertentu. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat penting untuk diajarkan, terutama untuk menyelesaikan latihan fisik dan kesehatan yang menggabungkan perkembangan dan kemajuan fisik, mental, dan sosial. Pada mata ajar ini juga bertujuan untuk mencapai tujuan olahraga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik, dan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata ajar yang banyak digemari peserta didik pada semua jenjang sekolah, mata ajar ini memang menarik peserta didik saat kegiatan pembelajaran di luar kelas atau outdoor, peserta didik lebih senang dan lebih semangat pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pengetahuan dan kemampuan gerak peserta didik merupakan dua keterampilan yang dapat dikembangkan melalui olahraga.

Tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik juga merupakan tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebenarnya adalah prasyarat yang harus diprioritaskan seseorang untuk melakukan aktivitas atau latihan kehidupan sehari-hari secara tepat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Aktivitas fisik, olahraga secara rutin dapat meningkatkan jasmani seseorang, tubuh seseorang akan menjadi lebih sehat atau *fit* dan tidak mudah untuk terkena penyakit.

Kebugaran jasmani terdiri dari dua kata yaitu kebugaran dan jasmani, kebugaran berasal dari kata bugar yaitu sehat dan jasmani yaitu tubuh. Kesehatan yang sebenarnya dapat dipersiapkan dengan berlatih secara konsisten dan selanjutnya dapat mengembangkan kesehatan yang sebenarnya sehingga tubuh menjadi lebih bugar dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin sehat tubuhnya dan daya tahan tubuh semakin kuat. Kebugaran jasmani adalah kualitas fisik yang telah dicapai atau dicapai oleh orang-orang sehubungan dengan kemampuan mereka melakukan aktivitas fisik. Karena itu, kebugaran jasmani berbeda dari aktivitas fisik dan jenis perilakunya (Michael, J. Gibney. & Barrie, M. Margetts. & John, 2013).

Manusia selalu mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya sebagai hasil dari aktivitas kebugaran fisik. Untuk memenuhi kebutuhan hidup yang semakin meningkat, manusia harus berusaha sekuat tenaga untuk memenuhinya. Kesehatan fisik diperlukan untuk memenuhi kebugaran seseorang. Menurut pusat kesehatan jasmani dan rekreasi, menjadi lebih mudah bagi orang melakukan aktivitas dan kegiatan sehari-hari

jika memiliki kebugaran jasmani yang baik, salah satu tujuan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan dan daya tahan, yang membantu meningkatkan produktivitas setiap (Dean, 2018).

Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik dan tanpa kelelahan berlebihan. Ini melibatkan berbagai elemen, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan keseimbangan. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Meningkatkan kebugaran jasmani dapat memberikan manfaat kesehatan secara keseluruhan dan meningkatkan performa dalam berbagai kegiatan sehari-hari. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani seseorang secara keseluruhan dapat diukur dan ditentukan melalui berbagai tes dari komponen kebugaran jasmani. Bagian-bagian yang terdapat dalam tes tersebut antara lain kecepatan, kemampuan beradaptasi, ketekunan, kelincahan dan kekuatan. Menurut (Mahardika, 2014), seseorang dapat memilih dari tes pengukuran kebugaran jasmani berikut untuk menentukan tingkat kebugarannya yaitu, tes jalan-lari 15 menit (juga dikenal sebagai "*balke test*"), Tes Kebugaran Multistage (MFT), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes kebugaran jasmani lari 2,4 Km, tes kebugaran jasmani lari 12 menit, tes *Harvard* atau tes *Bench Up and Down*.

Teknologi mulai berkembang pesat ke semua kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa sehingga teknologi ini menjadi pusat dari zaman modern sekarang. Teknologi menciptakan banyak alat dan media di berbagai macam bentuk seperti salah satunya internet. Pada masa pandemi semua kegiatan dilakukan secara *online*, seperti di bidang pendidikan. Kegiatan pembelajaran semuanya dilakukan secara *online*, peserta didik melakukan pembelajaran dari rumah menggunakan aplikasi *zoom meeting*, *google meet* dan aplikasi lainnya. Salah satu teknologi yang digemari anak zaman sekarang adalah *game online* yang digunakan anak-anak untuk bermain dan memberikan mereka hiburan. *Game online* adalah aplikasi komputer terkemuka di seluruh dunia. *Game online* adalah aplikasi komputer populer di seluruh dunia yang menghasilkan pendapatan luar biasa bagi para pembuat *game* (Pham, T. L. & Huang, T. & Liao, G. Y. & Chou, Y. J. & Cheng, 2023).

Game berbasis *online* akan menjadi *game* yang dapat dimainkan oleh banyak individu dengan memanfaatkan media mesin inovasi yang terkait dengan organisasi *web*, *game* internet ini telah menyebar dan dikenal oleh daerah setempat, terutama di kalangan anak muda. Banyak orang yang membayangkan bahwa *game* internet harus dimainkan dengan PC atau komputer.

Namun ternyata *game online* bisa dimainkan dengan perangkat atau media teknologi yang modern saat ini seperti, ponsel *android / ios* dan *console game* (Fauzi, 2019).

Aplikasi *game* umumnya digunakan oleh klien ponsel untuk tujuan pengalihan, pengurangan stres, dan latihan untuk menggunakan energi yang tersedia. Game portabel berbasis *web* di Indonesia sudah sangat populer di kalangan anak muda bahkan sudah menjadi panggilan e-sports. Maka tidak heran jika anak-anak muda sering bermain *game mobile online* untuk menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan sambil bermain *game mobile online*, tentunya membutuhkan investasi yang cukup lama untuk memainkan *game* tersebut karena *game online* tidak bisa berhenti seperti permainan yang terputus (Sidabutar et al., 2019). *Game mobile* adalah aplikasi permainan seluler atau permainan yang dapat dimainkan dengan ponsel, *game mobile* dapat menjadi layanan hiburan dan membawa pengalaman baru bagi pengguna ponsel dan dapat menyebabkan para pengguna lebih cenderung memainkan aplikasi *game mobile* secara intensif (Yang & Lin, 2019). *Game mobile* merupakan bagian dari perkembangan era informasi yang kontroversial. *Game mobile* adalah bagian yang hampir dimana-mana dalam kehidupan anak-anak dan remaja (Granic, I., Lobel, A., & Engels, 2014).

Pada *game online* terdapat dampak buruk yang disebabkan karena bermain *game online*, meskipun *game online* adalah salah satu hiburan tetapi juga ada dampak yang negatif bagi penggunanya. Dampak buruk *game online* yaitu memiliki kecenderungan bersifat kecanduan atau adiksi bagi penggunanya. Karena *game online* memiliki daya tarik yang membuat para penggunanya ingin terus bermain dengan adanya fitur yang menarik, gambar, animasi dan hal yang dirancang khusus untuk *game* yang bisa mendorong ketertarikan penggunaannya. Saat bermain *game online* juga bisa berdampak pada tubuh seperti, gangguan otot, gangguan penglihatan dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengalaman selama kegiatan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) di SMA Dharma Wanita Surabaya selama 4 bulan, menunjukkan bahwa peserta didik di SMA Dharma Wanita Surabaya saat istirahat dan jam kosong di sekolah peserta didik memiliki ketertarikan *game online* dan memainkannya di lingkungan sekolah karena sarana *game online* sekarang bisa dimainkan melalui ponsel atau *smartphone* yang digunakan oleh peserta didik. Akses memainkan *game online* hanya dengan jaringan internet, adanya dukungan dari jaringan internet bisa diakses dengan mudah untuk memainkan *game online* dimana saja. Rata-rata *game online* yang dimainkan adalah berbasis *mobile* atau *game online mobile* yang mudah dimainkan di ponsel atau

smartphone yang dimiliki peserta didik sebagai media bermain *game online mobile*.

Pada dampak buruk *game online* dapat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani. Perkembangan fisik seseorang akan berlangsung dengan optimal jika disertai dengan aktivitas fisik. Saat bermain *game online* aktivitas gerak fisik berkurang dikarenakan saat bermain *game online* postur tubuh hanya diam pada posisi duduk maupun berdiri. Dan kurangnya aktivitas yang bisa menyebabkan kebugaran jasmani seseorang menurun. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *game online* terhadap kebugaran jasmani seseorang.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori atau jenis metode penelitian deskriptif kuantitatif, yang menggambarkan fenomena yang terjadi sesuai dengan keadaan atau kondisi variabel (Maksum, 2018). Penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan serta menjelaskan pengaruh *game online mobile* terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Dan untuk mengetahui bentuk dampak buruk bermain *game online mobile* yang dialami peserta didik.

Sampel adalah wakil dari populasi dengan identitas yang ditentukan oleh populasi yang bersangkutan, sedangkan populasi terdiri dari semua subjek yang ikut dalam penelitian Sampel yang didapatkan pada penelitian ini yaitu dari populasi yang terkumpul dari peserta didik SMA Dharma Wanita Surabaya kelas XI berjumlah 126 peserta didik. Sampel didapatkan dengan *random sampling*. Pengambilan data sampel dari populasi yang dilakukan secara acak yang ada dalam populasi tersebut. Selanjutnya sampel dibagi menjadi 3 kelompok yaitu tidak pernah bermain *game online mobile*, < 5 jam/hari durasi bermain *game online mobile* dan 5-10 jam/ hari durasi bermain *game online mobile* pada populasi (Nurdin, Ismail & Hartati, 2019).

Pengambilan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu instrumen kuesioner dan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). MFT (*Multistage Fitness Test*) atau *bleep test* digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani. Jumlah oksigen yang digunakan tubuh untuk melakukan pekerjaan berat yang membutuhkan banyak energi atau kekuatan disebut VO₂max (Ninzar, 2018). Untuk mengetahui kebiasaan bermain *game online mobile*, peserta didik akan mengisi kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti. Dan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik akan dilakukan tes MFT (*Multistage Fitness Test*).

Analisis data yang digunakan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengetahui fakta dari masalah yang ada maka digunakan

tes. Dan cara menganalisis data menggunakan aplikasi SPSS untuk melakukan uji dengan *one way ANOVA* (*Analysis of variance*), Analisis varian *ANOVA* adalah salah satu metode statistik yang paling sering digunakan dalam penelitian. Kebutuhan akan *ANOVA* disebabkan oleh beberapa perbandingan. *ANOVA* menggunakan statistik yang merupakan rasio antara dan di dalam varian kelompok. Minat utama analisis difokuskan pada perbedaan rata-rata kelompok namun, *ANOVA* berfokus pada perbedaan varian (Kim, 2017). Untuk mengetahui rata-rata dua kelompok atau lebih berbeda secara nyata atau tidak. Sebelum melakukan uji *one way ANOVA* (*Analysis of variance*), dilakukan langkah-langkah analisis data menghitung *mean*, standar deviasi, varian dan uji normalitas lalu data penelitian kemudian dilanjutkan dengan uji *one way ANOVA* (*Analysis of variance*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengambilan data ini akan digambarkan melalui pengambilan informasi polling dan hasil akhir dari tes MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk peserta didik kelas XI SMA Dharma Wanita Surabaya.

Disimpulkan kebiasaan bermain *game online mobile* pada peserta didik kelas XI SMA Dharma Wanita Surabaya terdapat peserta didik yang tidak pernah bermain *game online mobile* sebesar 36,5% dan untuk bermain *game online mobile* sebesar 63,6%. Dari hasil data kuesioner seberapa lama waktu atau durasi bermain *game online mobile* yang tidak pernah bermain *game online mobile* sebesar 34,9%, durasi bermain *game online mobile* peserta didik 1-2 jam/hari sebesar 38,1%, kurang dari 5 jam/hari sebesar 16,7%, 5-10 jam/hari sebesar 7,1% dan lebih dari 10 jam/hari sebesar 3,2%.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Tes MFT

Kelompok	Deskripsi Data				
	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Var	Std Dev.
1	19.60	39.20	22.46	14.51	3.809
2	19.60	45.20	25.42	26.34	5.132
3	19.60	32.90	24.62	19.73	4.442

Berdasarkan hasil analisis data tes MFT (*Multistage Fitness Test*) pada tabel diatas dapat dijelaskan sampel penelitian ini ada 126 peserta didik kelas XI di SMA Dharma Wanita Surabaya dan rata-rata hasil tes MFT setiap kelompok berbeda-beda, pada kelompok 1 rata-rata hasil tes MFT adalah 22.4659, nilai standar deviasi nya 3.80923, nilai varian adalah 14.510 kemudian nilai tes MFT terendah adalah 19.60 dan nilai tes MFT tertinggi 39.20. Untuk kelompok 2 rata-rata

hasil tes MFT adalah 25.4232, nilai standar deviasi dari kelompok 2 adalah 5.13268, nilai varian adalah 26.344 kemudian untuk nilai hasil tes MFT terendah dari kelompok 2 adalah 19.60 dan nilai tes MFT tertinggi adalah 45.20. Selanjutnya kelompok 3 rata-rata dari hasil tes MFT kelompok 3 ini adalah 24.6231, nilai standar deviasinya adalah 4.44225, nilai varian adalah 19.734, lalu untuk nilai hasil tes MFT terendah adalah 19.60 dan nilai tes MFT tertinggi adalah 32.90.

Tabel 2. Hasil Presentasi Tes MFT Peserta Didik

Kategori	Jumlah Peserta didik	Presentase
Sangat Kurang	121	97,5%
Kurang	2	1%
Sedang	2	1%
Baik	1	0,5%
Total	126	100%

Dapat disimpulkan bahwa persentase hasil tes MFT dari 126 peserta didik kelas XI di SMA Dharma Wanita Surabaya pada kategori sangat kurang (97,5%), kategori kurang (1%), kategori sedang (1%) dan kategori baik (0.5%).

Uji persyaratan data ini akan membahas tentang uji persyaratan sebelum dilakukannya uji parametrik, apabila uji persyaratan data tidak terpenuhi maka akan dilakukan uji non parametrik berupa *one-sample kolmogorov-smirnov test*, setelah melakukan uji persyaratan data akan terlihat data yang normal dan yang tidak memenuhi persyaratan uji normalitas.

Tabel 3. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

No	Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.	Keterangan
1	Tidak pernah bermain <i>game online mobile</i>	0.265	0.000	Tidak Normal
2	Bermain <i>game online mobile</i> kurang dari 5 jam/hari	0.128	0.007	Normal
3	Bermain <i>game online mobile</i> lebih dari 5 jam/hari	0.206	0.134	Normal

Tabel diatas dapat dijelaskan hasil nilai signifikansi dari tes MFT dari peserta didik kelas XI di SMA Dharma Wanita Surabaya dan dibagi menjadi jadi 3 kelompok. Jika nilai signifikansi >0,05 maka dapat diartikan distribusi data normal apabila nilai signifikansi <0,05 maka dapat diartikan distribusi data tidak normal. Kelompok 1 memiliki nilai signifikansi (0,00 < 0,05) maka distribusi data pada kelompok 1 tidak normal, pada kelompok 2 memiliki nilai signifikan (0,07 > 0,05) maka distribusi data pada kelompok 2 ini adalah normal dan selanjutnya kelompok 3 memiliki nilai signifikansi (0,134 > 0,05) untuk distribusi data kelompok 3 ini adalah normal.

Uji *one way anova* (*Analysis of variance*) pada penelitian ini untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua kelompok atau lebih secara nyata atau tidak. Pada uji *one way anova* ini akan menggunakan uji non parametrik alternatif dari uji *one way anova* yaitu uji *kruskal wallis test*, dikarenakan data pada hasil tes MFT ada salah satu kelompok yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Kruskal Wallis Test VO2Max

Kelompok	N	Mean Rank	Kruskal Wallis H	Asymp. Sig
Tidak pernah bermain <i>game online mobile</i>	44	47.69	12.882	0.002
bermain <i>game online mobile</i> kurang dari 5 jam/hari	69	72.72		
bermain <i>game online mobile</i> lebih dari 5 jam/hari	13	68.08		
	126			

Berdasarkan Hasil uji *kruskal wallis test* untuk mengetahui kebenaran H_0 dan H_a dari hipotesis penelitian ini. H_0 pada penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh *game online mobile terhadap* kebugaran jasmani peserta didik dan H_a yaitu adanya pengaruh *game online mobile terhadap* kebugaran jasmani peserta didik. Hasil data yang diuji dengan *kruskal wallis test* mendapatkan hasil Sig. 0.002, jika nilai Signifikan < 0.05 H_a dapat diterima dan H_0 ditolak kemudian jika nilai Signifikan > 0.05 H_0 diterima dan H_a ditolak. Dan hasil pengujian nilai Signifikan uji *kruskal wallis test*

pada hasil ini adalah 0.002 jadi H_a dapat diterima dan H_0 ditolak karena $0.02 < 0.05$.

Penelitian ini hasil kebugaran jasmani pada peserta didik instrumen penelitian menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*).Tingkat VO2Max yang tinggi diperlukan untuk kemampuan dan daya tahan aerobik yang tinggi. Kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan otot seseorang dalam menggunakan oksigen untuk dikonsumsi pada daya tahan terhadap tingkat VO2Max seseorang akan mempengaruhi tinggi atau tingkat VO2Max seseorang (Ashfahani, 2020). Setelah melakukan tes MFT kemudian hasil data tes tersebut diolah dengan menggunakan *software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*, dan didapatkan nilai Asymp. (Sig 0.02) yang dapat diartikan terdapat pengaruh dan perbedaan pada tingkat kebugaran jasmani 3 kelompok tersebut. Pada kelompok 1 (tidak pernah bermain *game online mobile*) nilai mean rank lebih kecil dari pada kelompok 2 (bermain *game online mobile* kurang dari 5 jam/hari) dan kelompok 3 (bermain *game online mobile* lebih dari 5 jam/hari), sedangkan mean rank kelompok 2 lebih tinggi dari kelompok 1 dan 3, dan kelompok 3 memiliki mean rank lebih kecil dari kelompok 2 hasil data yang diuji dengan uji *kruskal wallis test*, dan setiap kelompok memiliki mean rank yang berbeda-beda dan hasil Asymp. Sig kurang dari (0.05) yaitu dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pada dampak buruk saat bermain *game online mobile* membuat seseorang menjadi kecanduan atau ketergantungan pada hal tersebut, yang selalu ingin bermain secara terus-menerus. Berdasarkan hasil kuesioner pada penelitian ini yaitu dari 126 peserta didik yang bermain *game online mobile* jumlahnya adalah 82 peserta didik dan dalam durasi waktu bermain yang berbeda, kurang dari 5 jam/hari dan lebih dari 5 jam/hari sehingga dapat menyebabkan peserta didik akan kecanduan bermain *game online mobile*. Peserta didik merasa terganggu jika ada seseorang yang mengganggu mereka saat bermain *game online mobile* kemudian peserta didik tidak bisa berhenti bermain *game online mobile* sebelum mereka berhasil memenuhi misi atau meraih kemenangan dalam *game online mobile* yang dimainkan peserta didik, lalu saat peserta didik sedang asyik bermain *game online mobile* mereka akan tunda aktivitas apapun itu jika mereka sedang asyik bermain *game online mobile* tersebut dan peserta didik lebih tertarik kepada *game online mobile* daripada melakukan aktivitas olahraga.

Hal itu disebabkan karena *game online mobile* adalah salah satu hiburan pada era modern ini yang membuat daya tarik *game online mobile* tersebut menjadi banyak peminatnya karena pada Indonesia

bermain *game online mobile* sudah dibentuk untuk lapangan pekerjaan dengan profesi *E-sport* yang telah diadakan perlombaan di dalam negeri atau di luar negeri dan perlombaan *game online mobile* masuk pada salah satu cabang olahraga di *SEA Games* secara resmi di tahun 2019 dan saat itu Filipina menjadi tuan rumah *SEA Games*. Dan faktor yang membuat para peserta didik senang bermain *game online mobile* yaitu fitur dalam *game* telah dirancang mudah dimainkan dan juga diberi tantangan agar penggunanya merasa ingin terus bermain secara intensif dengan waktu yang lama, pengguna *game online mobile* tidak memperhatikan waktu sehingga kondisi itu dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan bermain *game online mobile* (Oktavian et al., 2018).

Bermain *game mobile online* memiliki efek negatif atau memiliki efek negatif yang menyebabkan kecanduan (kecanduan). Sebagian besar *game* didesain untuk membuat ketagihan karena menawarkan pembaruan atau bahkan versi yang lebih baik sehingga pemain ingin memainkannya setiap saat, yang justru berdampak negatif pada kesehatan mental pemain dan berujung pada kecanduan. Ketegangan mata (*eyestrain*), wasir atau ambeien (duduk dalam waktu lama), *Carpal Tunnel Syndrome* (tekanan dan ketegangan pada saraf), dan penurunan metabolisme tubuh adalah contoh penyakit yang dapat ditimbulkan akibat bermain *mobile game online*. Efek ini dapat merugikan kesehatan seseorang (Surbakti, 2017).

Game online mobile membuat para penggunanya ingin untuk bermain terus-menerus dan dapat menyebabkan tidak adanya aktivitas apapun salah satunya tidak melakukan aktivitas olahraga, kebugaran jasmani akan menurun jika tidak melakukan aktivitas olahraga. Saat bermain *game online mobile* aktivitas gerak fisik berkurang dan menjadikan perkembangan fisik seseorang tidak berlangsung secara optimal. Sesuatu faktor yang membuat kebugaran jasmani peserta didik berkurang disebabkan oleh bermain *game online mobile* sehingga tidak melakukan aktivitas olahraga dengan rutin, namun peserta didik yang tidak bermain *game online mobile* juga memiliki kebugaran jasmani yang kurang disebabkan karena kurangnya aktivitas gerak atau fisik yang tidak dilakukan secara rutin pada peserta didik.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas XI di SMA Dharma Wanita Surabaya, Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa 36.5% dari para siswa tidak bermain *game online mobile*, sementara 63.6% bermain. Terkait durasi bermain *game*

online mobile, 34.9% dari siswa yang tidak bermain *game* menghabiskan waktu nol. Sementara itu, 54.8% dari siswa bermain kurang dari 5 jam, dan 10.3% bermain selama lebih dari 5 jam.

Efek negatif yang dialami oleh siswa yang bermain *game online mobile* secara teratur atau untuk waktu yang lama dapat menyebabkan siswa mengalami ketergantungan pada *game online mobile* tersebut. Selain itu, ketika mengamati data Uji Kebugaran Multistage (MFT) dalam berbagai kelompok, terlihat perbedaan dalam nilai mean rank VO2Max. Secara khusus, kelompok yang tidak bermain *game online mobile* memiliki mean rank sebesar (47.69), mereka yang bermain kurang dari 5 jam sehari memiliki mean rank sebesar (72.72), dan kelompok yang bermain lebih dari 5 jam sehari memiliki mean rank sebesar (68.08). Menurut uji *Kruskal-Wallis*, nilai *Asymp. Sig* adalah (0.02), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan perbedaan yang signifikan di antara kelompok-kelompok ini dalam hal hasil kebugaran fisik siswa. Dan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMA Dharma Wanita Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sangat kurang (97,5%), kategori kurang (1%), kategori sedang (1%) dan kategori baik (0.5%) dari 126 peserta didik dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMA Dharma Wanita Surabaya termasuk dalam kategori sangat kurang.

Saran

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik disarankan agar tidak bermain *game online mobile* terlalu lama dengan waktu durasi yang lama agar tidak mengalami kecanduan pada *game online mobile* tersebut dan meningkatkan untuk melakukan aktivitas olahraga agar tidak hanya bermain *game online mobile* saja saat waktu luang. Dan peserta didik harus lebih semangat, bersungguh-sungguh dan disiplin untuk mengikuti pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) karena bisa meningkatkan untuk senang melakukan aktivitas olahraga dan memberikan dampak yang positif bagi peserta didik.

2. Bagi Guru PJOK

Agar pembelajaran PJOK lebih menyenangkan, menggugah peserta didik untuk berpartisipasi dalam pembelajaran, dan memotivasi peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga yang baik di dalam maupun di luar sekolah karena pentingnya menjaga kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim

Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 63–67.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36823>

Factor. *Journal of Internet Technology*, 20(6), 1925–1936.
<https://doi.org/10.3966/160792642019102006022>

Dean, Y. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani. *Encephale*, 53(1), 59–65.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>

Fauzi, A. (2019). Pengaruh *Game Online* PUBG (*Player Unknown's Battle Ground*) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *II*(1), 61–66.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). *The benefits of playing video games*. *American psychologist*. (H. Cooper (ed.); Vol. 69, Issue 1). American Psychological Association.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0034857>

Kim, T. K. (2017). Understanding one-way ANOVA using conceptual figures. *Korean Journal of Anesthesiology*, 70(1), 22–26.

Mahardika, I. M. S. (2014). Evaluasi pengajaran. Unesa University Press.

Maksum, A. (2018). Metodologi penelitian. Unesa University Press.

Michael, J. Gibney. & Barrie, M. Margetts. & John, M. K. & L. A. (2013). *Public Health Nutrition*. Michael J. Gibney.

Ninzar, K. (2018). *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*. 2(8), 738–749.

Nurdin, Ismail & Hartati, S. (2019). Metodologi penelitian sosial (L. S.HI (ed.)).

Oktavian, N., Nurhidayat, S., & Nasriati, R. (2018). Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi *Game Online* pada Remaja Di Warung Internet XGC Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun. *Health Sciences Jurnal*, 2(2), 72–82.

Pham, T. L. & Huang, T. & Liao, G. Y. & Chou, Y. J. & Cheng, T. C. E. & C.-I. T. (2023). Computers in Human Behavior. *Cooperate to Play: How in-Game Cooperation Knowledge Impacts Online Gamer Loyalty*, 143.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107686>

Sidabutar, L., Adhitya, T., Wong, F., Rici, M., & Wibisono, Y. P. (2019). *Analisis Pengaruh Game Online Mobile Terhadap Kesehatan Mata Pada Mahasiswa FTI UAJY*. 465–470.

Surbakti, K. (2017). Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja. 01(01), 28–38.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36764/jc.v1i1.20>

Yang, H., & Lin, R. (2019). Why do People Continue to Play Mobile Game Apps? A Perspective of Individual Motivation , Social Factor and Gaming