

## HUBUNGAN ANTARA DURASI BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN REMAJA DESA KLOPOGODO KECAMATAN GOMBONG KEBUMEN

Achmad Sururudin  
email : [rudinudin91@gmail.com](mailto:rudinudin91@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstrak.

Ini adalah remaja lain yang harus menggabungkan praktik kontemporer dengan praktik tradisional untuk memenuhi tugas ini. Hal ini dikarenakan saat ini beban kerja relatif rendah. Salah satu bentuk hiburan terbaru adalah game on the web. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menentukan warga Desa Klopogodo Kecamatan Gombong Kebumen yang sehat untuk bermain game online kapan saja. Fokus studi ini pada kualitas dan asimilasi bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi berbagai masalah dan isu. Metodologi yang digunakan dalam percobaan ini dikenal sebagai manajemen mutu. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis dengan menganalisis informasi sampel dan menggunakan alat analisis statistik. Selain itu, aspek positif dan negatif dari game multipemain dapat diamati. Salah satu aspek terpenting dari kegiatan ini adalah logika atau hukuman. Selain memiliki satu kelompok untuk proyek tersebut, juga diperlukan satu kelompok untuk mencapai tujuan atau tenggat waktu yang diinginkan. 24 orang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai bagian dari sampel. Hasil utama dari analisis ini adalah hasil dari normalisasi data, yang menunjukkan bahwa kinerja Asymp normal. Sig (2-ekor) kurang dari 0,05, demikian pula kurang dari 0,05. Selain itu, normalitas data akan ditentukan. Linearitas digunakan untuk menampilkan tanda tangan. Perlu dicatat bahwa jika penyimpangan dari linieritas lebih besar dari 0,05, akan ditarik garis antara frekuensi transaksi online dan durasinya. Nilai sig uji hipotesis adalah 0,360 0,05, dan R hitung R tabel adalah 1,367 2,080, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara game online dan offline. Sebagai akibatnya, ini menunjukkan bahwa H1 ada dan Ho tidak ada. Nilai sig uji hipotesis adalah 0,187 0,05, dan F hitung F tabel adalah 1,869 2,350, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara bermain game online dengan pemain lebih dari satu. Akibatnya, ini menunjukkan bahwa H1 ada dan Ho tidak ada.

Kunci kata: Game Di web, Tingkat Kebugaran, Remaja.

### Abstrak

*This is yet another youth who must combine contemporary practices with traditional practices to fulfill this task. This is because the current workload is relatively low. One of the newest forms of entertainment is online gaming. The purpose of this article is to determine if residents of Klopogodo Village, Gombong Kebumen District, are healthy enough to play online games at any time. The focus of this study on quality and assimilation aims to identify and address various problems and issues. The methodology used in this experiment is known as quality management. According to Sugiyono (2017), quantitative research is used to test hypotheses by analyzing sample information and using statistical analysis tools. Moreover, the positive and negative aspects of multiplayer games can be observed. One of the most important aspects of this activity is logic or punishment. In addition to having one group for the project, it is also necessary to have one group to achieve the desired goals or deadlines. 24 people participated in this study as part of the sample. The main result of this analysis is the result of data normalization, which shows that Asymp's performance is normal. Sig (2-tailed) is less than 0.05, and so is less than 0.05. In addition, the normality of the data will be determined. Linearity is used to display signatures. It should be noted that if the deviation from linearity is greater than 0.05, a line will be drawn between the frequency of online transactions and their duration. The sig value of the hypothesis test is  $0.360 \pm 0.05$ , and R arithmetic R table is  $1.367 \pm 2.080$ , indicating that there is no significant difference between online and offline games. Consequently, this shows that H1 exists and Ho does not. The sig value of the hypothesis test is  $0.187 \pm 0.05$ , and Fcount Ftable is  $1.869 \pm 2.350$ , indicating that there is no significant difference between playing online games with more than one player. Consequently, this indicates that H1 exists and Ho does not.*

*Keywords: Games On the web, Fitness Level, Teenagers.*

## PENDAHULUAN

Internet hanyalah salah satu dari banyak praktik online yang dapat digunakan. Selain temuan yang dilaporkan oleh Firdaus et al. (2018) Game online adalah game yang dapat dimainkan di komputer, PC, smartphone, atau perangkat lain yang terhubung dengan internet. Game online dapat dimainkan oleh banyak orang melalui internet. Ini digunakan untuk membuat game berbasis grafis atau berbasis teks yang unik dengan budaya Maya dan dimainkan oleh banyak orang pada hari yang sama. Saat bermain game, seseorang dapat terlibat dalam aktivitas sosial, terlibat dalam interaksi virtual, dan bergabung dalam komunitas online.

Khan, A.A., dan Umair melakukan survei untuk The Asian Parent Understanding pada tahun 2000. (2018: 47), yang dikembangkan untuk mengkalibrasi perangkat elektronik dan mendistribusikannya di Indonesia. 67% dari 98% orang yang memiliki gadget mengatakan harganya murah, 18% mengatakan bagus atau murah, dan 14% mengatakan gadget itu sendiri. Selain itu, tanggapan terbesar kedua berisi saran yang berasal dari pengawasan. Untuk berkomunikasi dengan orang lain, Anak menggunakan strategi (Fajrin, 2015: 3).

Anak dapat digunakan untuk bermain dan berinteraksi dengan permainan komputer. Salah satu aspek terpenting dari kegiatan ini adalah logika atau hukuman. Selain memiliki satu kelompok untuk proyek tersebut, juga diperlukan satu kelompok untuk mencapai tujuan atau waktu yang diinginkan. Menurut Agata (2015), antusiasme berbasis video game menyebabkan orang mengalami stres mental dan fisik, yang dapat berujung pada bunuh diri (Agata, 2015). Namun, jika aktivitas tersebut dilakukan, kemampuan kognisi dan psikomotorik akan terganggu.

Energi yang dipusatkan pada suatu masalah yang dapat dipecahkan dengan membantu orang lain mencapai potensinya dan dengan membantu orang lain berhasil dengan caranya sendiri. Remaja tidak mengutamakan keselamatan dalam waktu dekat; Orang ini kemungkinan besar akan merasakan dan online di masa mendatang. Selain itu, pertimbangan terpenting saat memainkan game online adalah cara memainkan game tersebut. Selain itu, risiko remaja dapat dikurangi dengan bermain game di web.

Menurut penelitian yang dilakukan di Kota Klopogodo, banyak individu yang berusia antara 13 hingga 15 tahun tidak dapat berpartisipasi aktif dalam program harian. Ada banyak aspek internet yang dapat berdampak positif baik pada ancaman aktif maupun pasif. Penelitian dilakukan di Desa Klopogodo dan terdiri dari 15 orang yang berusia antara 13 dan 15 tahun terkait dengan tes kebugaran jasmani yang mampu menyeimbangkan tekuk siku dan berbaring. Mereka menemukan informasi berikut:

*Tabel 1*

### *Tes Kebugaran Jasmani Remaja Desa Klopogodo Usia 13-15*

#### *Tahun*

No	Jenis Tes	Rata-Rata melakukan
1	Baring Duduk	14
2	Angkat Tubuh	3

Sumber: Data Peneliti (2022)

Menurut tabel dalam artikel ini, rata-rata remaja akan terjadi antara hari ke-14 dan ke-5. Informasi tersebut menyoroiti fakta bahwa kebugaran Desa Klopogodo kuat.

Selain isi angket, individu juga dapat melengkapi information sheet atau lembar information guide. Karena intensitas dan durasi penelitian, teridentifikasi lima belas (besar) orang berusia 13 hingga 15 tahun yang berpartisipasi dalam Desa Klopogodo secara online. Berikut ini hasil dari penggunaan *game online* remaja Desa Klopogodo:

**Tabel 2**

**Durasi lama Bermain Game Online Remaja Desa Klopogodo**

No.	Durasi	Remaja	Persentase
1	1-3 jam	3	20%
2	4-6 jam	6	40%
3	>6 jam	6	40%
Total		15	100%

Sumber: Data Peneliti (2022)

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk menulis skripsi dengan judul “Hubungan Antara Durasi Bermain *Game Online* Terhadap Tingkat Kebugaran Remaja Desa Klopogodo Kecamatan Gombang Kebumen”.

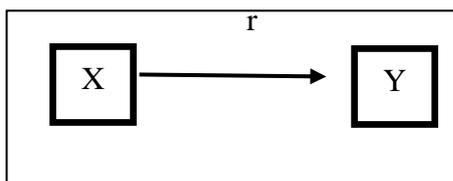
## METODE PENELITIAN

Metode ini merupakan metode kuantitatif yang dipadukan dengan metode asosiatif kausal untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Istilah "pendekatan" yang digunakan dalam konteks ini adalah "kuantitatif". Menurut Sugiyono (2017), analisis kuantitatif dapat digunakan untuk mengevaluasi hipotesis dengan menggunakan berbagai metode, termasuk alat analisis statistik.

Pada artikel ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Judul artikel ini adalah "Durasi Bermain Game Online" dan variannya adalah "Tingkat Kebugaran Jasmani". Desain penelitian dapat disusun dengan skema sebagai berikut:

**Gambar 1**

**Skema Desain Penelitian**



Keterangan:

X = Variabel Bebas (Du Menurut tabel dalam artikel ini, rata-rata remaja akan terjadi antara hari ke-14 dan ke-5. Informasi tersebut menyoroiti fakta bahwa kebugaran Desa Klopogodo kuat.

Selain isi angket, individu juga dapat melengkapi information sheet atau lembar information guide. Karena intensitas dan durasi penelitian, teridentifikasi lima belas (besar) orang berusia 13 hingga 15 tahun yang berpartisipasi dalam Desa Klopogodo secara online. Menurut tabel dalam artikel ini, rata-rata remaja akan terjadi antara hari ke-14 dan ke-5. Informasi tersebut menyoroti fakta bahwa kebugaran Desa Klopogodo kuat. Durasi Bermain *Game Online*)

Y = Variabel Terikat (Tingkat Kebugaran Jasmani)

r = Korelasi antara X terhadap Y

Mayoritas orang tertarik dengan pokok bahasan. Berkat popularitas artikel tersebut, Desa Klopogodo, penulis utama, dibaca oleh 147 orang. Menurut Sugiyono (2017), metode sampling selektif yang digabungkan dengan sampling selektif dikenal sebagai “purposeful sampling”. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini disebut “pemeriksaan sampel”. Istilah “nonkonformis” mengacu pada fenomena yang terjadi ketika mahasiswa gagal menyelesaikan mata kuliah. Yang dimaksud dengan “kriteria putus sekolah” adalah mahasiswa yang gagal menyelesaikan suatu mata kuliah dalam waktu 24 jam dan tidak memberikan informasi apapun tentang proses atau mata kuliah itu sendiri. Kriteria *drop out* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Responden berusia kira-kira dari usia 13 tahun – 16 (Monks dan Haditono, 2002)
- b. Responden mempunyai gadget sendiri dan bermain game online
- c. Responden sehat secara jasmani dan rohani atau tidak cedera.

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji hipotesis dengan bantuan analisis statistik data SPSS versi 26. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Berikut ini Teknik analisis data dalam penelitian ini:

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum pengujian hipotesis untuk mengetahui hubungan durasi bermain *game online* terhadap tingkat kebugaran jasmani terlebih dahulu melakukan uji prasyarat, uji tersebut meliputi:

##### a. Uji Normalitas

Ghozali, (2014) menggunakan normalitas sebagai titik untuk membangun model ketergantungan dan kemandirian pada variabel yang tidak memberikan kontribusi atau tidak sama Terdapat korelasi antara populasi normal atau abnormal dengan distribusi data. Metode Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menormalkan data. Jika indikator menunjukkan nilai signifikans lebih besar dari 0,05 maka data dianggap normal. Jika plot menunjukkan diagonal, datanya normal. Hal ini dilakukan untuk menentukan apakah informasi yang telah terkumpul akan disebarluaskan atau tidak.

##### b. Uji Linearitas

Tujuan penggunaan uji linieritas adalah untuk menentukan apakah suatu variabel prediktor sebanding atau berbeda dengan variabel yang bersangkutan. Analisis linier menggunakan teknik ANOVA SPSS 25. Jika terdapat deviasi yang signifikan dari linieritas lebih besar dari 0,05, penjumlahan bagian-bagiannya akan disebut sebagai liner.

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ditentukan dari hasil analisis prasyarat uji. Ketika analisis statistik (normalitas, linearitas) selesai, metode parametrik statistik Korelasi Pearson Produk-Moment (Koefisien Korelasi Pearson Product-Moment) digunakan untuk hipotesis. Teknik ini dikembangkan dengan maksud untuk mengidentifikasi perbedaan hubungan yang nyata antara varietas-varietas tersebut di atas. Hal yang paling penting untuk diperhatikan dalam melakukan hipotesis adalah:

$H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak apabila  $R_{hitung} < R_{tabel}$  atau  $sig > 0,05$

$H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak apabila  $R_{hitung} > R_{tabel}$  atau  $sig < 0,05$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017) uji validitas bertujuan untuk mengukur valid tidaknya suatu kuesioner yang telah disebarkan. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menguji coba alat ukur kepada responden melalui software SPSS dengan uji korelasi setiap butir dengan *Product Moment* dengan menguji  $r_{hitung} > r_{tabel}$  yang dilakukan kepada 24 responden.

Dengan demikian, butir instrumen dapat dikatakan valid apabila koefisien korelasi *product moment* dengan dasar pengambilan keputusan  $r_{hitung} > 0,329$ . Berikut hasil pengujian validitas menggunakan bantuan SPSS versi 26:

**Tabel 3**

#### *Hasil Pengujian Validitas Durasi Bermain Game Online*

No Butir Instrumen	<i>Pearson Corellation</i> ( $R_{hitung}$ )	$R_{tabel}$	Keterangan
1	0,467	0,329	Valid
2	0,418	0,329	Valid
3	0,452	0,329	Valid
4	0,406	0,329	Valid
5	0,439	0,329	Valid
6	0,453	0,329	Valid
7	0,459	0,329	Valid
8	0,529	0,329	Valid

Sumber: Data Olah Peneliti (2022)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji validitas menunjukkan  $r_{hitung} > 0,329$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila dapat mengukur suatu variabel secara konsisten. Artinya, apabila instrumen yang digunakan untuk mengukur responden konsisten dari waktu ke waktu. Dalam mengukur reliabilitas instrumen, penelitian ini menggunakan uji Alpha Cronbach. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila kisaran cronbach's alpha  $> 0,60$ . Uji reliabilitas ini akan dilakukan dengan bantuan dari program aplikasi SPSS versi 26. Berikut ini hasil dari pengujian reliabilitas yang didapatkan:

**Tabel 4**

***Hasil Pengujian Reliabilitas Durasi Bermain Game Online***

Cronbach's Alpha	N of Items
0,691	8

Sumber: Data Olah Peneliti (2022)

Berdasarkan hasil pengujian di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha  $> 0,60$  yaitu  $0.691 > 0.6$  sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen dinyatakan reliabel.

## 3. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum pengujian hipotesis untuk mengetahui hubungan durasi bermain *game online* terhadap tingkat kebugaran jasmani terlebih dahulu melakukan uji prasyarat, uji tersebut meliputi:

### a. Uji Normalitas

Ghozali, (2011) menyarankan menggunakan distribusi normal sebagai titik awal untuk membangun model regresi dependensi dan independensi variabel dengan kontribusi atau tidak sama sekali. Ada ketidaksesuaian antara data dan populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Algoritma Kolmogrov-Smirnov digunakan untuk menghitung normalisasi data. Jika indikator menunjukkan signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dianggap normal. Selain itu cara mengetahui informasi tersebut berdistribusi biasa atau tidak yaitu dengan cara melihat grafik gambar Typical P Plot of relapse normalized left, apabila plot mendekati garis miring, maka informasi dikatakan bersifat tipikal.

**Tabel 5**

***Hasil Pengujian Normalitas Tingkat Kebugaran dan Durasi Bermain Game Online***

Asymp. Sig (2-tailed)	Ketetapan
0,200	0,05

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data tersebut normal dimana ditunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05 yaitu 0,200 > 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan ANOVA dalam SPSS 25. Dasar pengambilan keputusan suatu dapat dikatakan liner jika nilai signifikan *Deviation from linearity* > 0,05.

**Tabel 6**

**Hasil Pengujian Linearitas Tingkat Kebugaran dan Durasi Bermain Game Online**

Sig Deviation from Linearity	Ketetapan
0,360	0,05

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai sig. Deviation from linearity sebesar 0.360 > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara durasi bermain *Game Online* terhadap tingkat kebugaran remaja Desa Klopogodo Kecamatan Gombang Kebumen.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dipengaruhi dari yang akan terjadi uji prasyarat analisis. Jika uji prasyarat analisis (normalitas, linieritas) telah terpenuhi maka pengujian hipotesis menggunakan metode statistic parametrik Koefisien hubungan Pearson Produk-Moment (Pearson Product-Moment Corelation Coeficient). Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya korelasi yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Dasar pengambilan keputusan pada pengujian hipotesis yaitu:

Hipotesis:

- Ho : Tidak terdapat hubungan antara durasi bermain *game online* terhadap tingkat kebugaran remaja desa klopogodo kecamatan gombang kebumen.
- H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan antara durasi bermain *game online* terhadap tingkat kebugaran remaja desa klopogodo kecamatan gombang kebumen.

H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak apabila R<sub>hitung</sub> < R<sub>tabel</sub> atau sig > 0,05

H<sub>1</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak apabila R<sub>hitung</sub> > R<sub>tabel</sub> atau sig < 0,05

**Tabel 7**

**Hasil Pengujian Hipotesis Frekuensi dan Durasi Bermain Game Online**

T tabel	T hitung	Sig.
---------	----------	------

2.080	1.367	0.187
-------	-------	-------

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui nilai sig sebesar  $0.360 > 0.05$  dan R hitung  $< R$  tabel yaitu  $1.367 < 2.080$  maka dapat disimpulkan bahwa Tidak terdapat hubungan antara durasi bermain *game online* terhadap tingkat kebugaran remaja desa klopogodo kecamatan gombang kebumen.. Sehingga menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

**Tabel 8**

**Hasil Pengujian Hipotesis Tingkat Kebugaran dan Durasi Bermain Game Online**

F tabel	F hitung	Sig.
2.350	1.869	0.187

Hipotesis yang dapat digunakan untuk hipotesis memiliki nilai 0,187 0,05 dan nilai F hitung F tabel 1,869 2,350. Terlepas dari kenyataan bahwa remaja klopogodo adalah kerabat dari kecamatan gombang kebumen, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua pemain dalam sebuah game online. Juga, penting untuk dicatat bahwa  $H_1$  dan  $H_0$  adalah sama.

Salah satu hasil yang lebih signifikan dapat dicapai melalui analisis dan evaluasi yang ekstensif. Validasi sekarang selesai. Information dianalisis dengan r hitung kurang dari 0,329 yang menunjukkan bahwa information tersebut substansial. Alpha cronbach lebih besar atau sama dengan 0,60 atau lebih besar atau sama dengan 0,691 menunjukkan reliabilitas instrumen.

Dengan asumsi normalitas, data ini normal untuk Asymptote. Sig (dua-ekor) lebih besar dari 0,05, sedangkan Sig (nol) lebih besar dari 0,05. Bagaimanapun, ini dapat digunakan sebagai pengingat bahwa ada data normal. Tidak ada linearitas dalam kasus ini. Jika deviasi linearitas lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat fokus linier antara dua game online berbasis remaja desa klopogodo kecamatan gombang kebumen.

yang akan terjadi uji hipotesis diketahui nilai sig sebanyak  $0.360 > 0.05$  dan R hitung R tabel yaitu 1.367 2.080. Ini menunjukkan bahwa tidak ada cara untuk membedakan antara dua pemain yang memainkan game online yang sama karena tidak ada cara untuk membedakan antara  $H_1$  dan  $H_0$ . Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua pemain yang memainkan game di web. Hal ini menunjukkan bahwa remaja klopogodo kecamatan gombang kebumen memiliki Fhitung Ftabel sebesar 1,869 2,350 dan hipotesis sebesar  $0,187 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa baik  $H_0$  maupun  $H_1$  ada.

Mengenai hal ini, tidak banyak perbedaan antara orang yang bermain game online demi remaja, dan kekhawatiran remaja terus meningkat saat web stabil. Ini adalah salah satu fakta bahwa remaja tidak bisa memainkan game online apapun yang bisa dinikmati oleh seseorang. Game remaja online mirip dengan game offline. Remaja online memiliki hari yang panjang yang dapat digunakan untuk berbagai aktivitas keuangan. Selain itu, orang suka bermain game online saat bosan atau mengantuk. Hipotesis yang dapat digunakan untuk hipotesis memiliki nilai 0,187

0,05 dan nilai F hitung F tabel 1,869 2,350. Terlepas dari kenyataan bahwa remaja klopogodo adalah kerabat dari kecamatan gombang kebumen, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua pemain dalam sebuah game online. Juga, penting untuk dicatat bahwa H1 dan Ho adalah sama.

Salah satu hasil yang lebih signifikan dapat dicapai melalui analisis dan evaluasi yang ekstensif. Validasi sekarang selesai. Information dianalisis dengan rhitung kurang dari 0,329 yang menunjukkan bahwa information tersebut substansial. Alpha cronbach lebih besar atau sama dengan 0,60 atau lebih besar atau sama dengan 0,691 menunjukkan reliabilitas instrumen.

Dengan asumsi normalitas, data ini normal untuk Asymptote. Sig (dua-ekor) lebih besar dari 0,05, sedangkan Sig (nol) lebih besar dari 0,05. Bagaimanapun, ini dapat digunakan sebagai pengingat bahwa ada data normal. Tidak ada linearitas dalam kasus ini. Jika deviasi linearitas lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat fokus linier antara dua game online berbasis remaja desa klopogodo kecamatan gombang kebumen.

yang akan terjadi uji hipotesis diketahui nilai sig sebanyak  $0.360 > 0.05$  dan R hitung R tabel yaitu 1.367 2.080. Ini menunjukkan bahwa tidak ada cara untuk membedakan antara dua pemain yang memainkan game online yang sama karena tidak ada cara untuk membedakan antara H1 dan Ho. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua pemain yang memainkan game di web. Hal ini menunjukkan bahwa remaja klopogodo kecamatan gombang kebumen memiliki Fhitung Ftabel sebesar 1,869 2,350 dan hipotesis sebesar  $0,187 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa baik Ho maupun H1 ada.

Mengenai hal ini, tidak banyak perbedaan antara orang yang bermain game online demi remaja, dan kekhawatiran remaja terus meningkat saat web stabil. Ini adalah salah satu fakta bahwa remaja tidak bisa memainkan game online apapun yang bisa dinikmati oleh seseorang. Game remaja online mirip dengan game offline. Remaja online memiliki hari yang panjang yang dapat digunakan untuk berbagai aktivitas keuangan. Selain itu, orang suka bermain game online saat bosan atau mengantuk.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Keputusan dalam hal ini adalah tidak adanya korelasi antara durasi bermain game online dengan tingkat ketertarikan terhadap game tersebut. Ini karena minat pada game tetap ada bahkan setelah game selesai dan internet stabil. Namun, ada penelitian yang menunjukkan bahwa remaja cenderung tidak terlibat dalam game online jika dibandingkan dengan mereka yang melakukan aktivitas kebugaran jasmani tradisional, seperti fisik, saat tidur, dan pola makan yang tidak teratur. Studi ini didasarkan pada pengamatan bahwa remaja kurang terlibat dalam aktivitas kebugaran fisik tradisional.

### **B. SARAN**

1. Bagi Masyarakat  
Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi masyarakat untuk mengetahui kebugaran jasmani. Melalui kebugaran jasmani masyarakat dapat menjaga aktivitas fisiknya dan mengurangi untuk intensitas memainkan *game online*.
2. Bagi Peneliti  
Penelitian ini dapat berguna sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan, Penelitian ini juga dapat menambah wawasan penelitian mengenai kebugaran jasmani.
3. Bagi Akademisi  
Penelitian ini dapat dijadikan studi dan bahan penelitian selanjutnya yang relevan untuk dapat memperkaya temuan ilmiah dengan menggunakan variabel lain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, L. I., Yuliawan, D., Lusianti, S., Prima, R., & Bekti, R. A. (2022). *Hubungan Kecanduan Game Online dan Prestasi Akademik dengan Aktivitas Fisik*. 6(2), 151–163.
- Agata. (2015). Pengaruh kegemaran bermain game terhadap kemampuan menalar siswa di SD N Premulung No 94 Surakarta tahun 2014/2015. *Naskah Publikasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- APJI. (2022). Hasil Survey Profil Internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*. [apji.or.id](http://apji.or.id)
- Buyung Kusumawardhana. (2021). Kesehatan dan kebugaran jasmani melalui senam sehat di Desa Kebondowo. JPOM
- Firdaus, Y., Pebrianti, Y., & Andriyani, T. (2018). Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku konsumtif siswa pengguna game online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 2(2), 169–181.
- Galang Raka Priambudhi, T. S. (2020). Analisis Minat Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Ditinjau dari Maraknya Akses Game Online. *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196.
- Khan, A. A & Umair, S. (n.d.). *Handbook of research on mobile devices and smasrt gadget in K-12 education*. IGI Global.
- Manggena, T. F., Putra, K. P., & Elingsetyo Sanubari, T. P. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika-Matematika) Usia 8-9 Tahun. *Satya Widya*, 33(2), 146–153. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p146-153>
- Manuputty, J. C., Sekeon, S. A. S., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., &

- Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Gamer Online Pengguna Komputer Di Warung Internet M2G Supernova Malalayang. *Kesmas*, 8(7), 61–66.
- Putri, N. P. A. W., & Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik pada Remaja SMP Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 7. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/51795>
- Surya, R. M., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja yang Gemar Melakukan Game Online di Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 29–33.  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/152/18>