

ABSTRAK

KEBUGARAN JASMANI YANG LEBIH BAIK DITEMUKAN PADA ANAK YANG TIDAK AKTIF BERMAIN *GAME ONLINE* DIBANDINGKAN DENGAN ANAK YANG AKTIF BERMAIN *GAME ONLINE*

Haeril

Pendahuluan: Pengaruh kecanggihan serta fitur permainan *game online* memiliki dampak negatif pada fisik anak, yaitu menyebabkan gangguan pada syaraf mata, otak, organ dalam manusia, berat badan menurun akibat lupa makan, kesehatan tubuh menurun akibat kurang berolahraga dan mudah lelah ketika melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh anak yang aktif dengan permainan *game online* terhadap kebugaran jasmani. **Tujuan:** Menjelaskan penurunan kebugaran jasmani pada anak yang aktif bermain *game online*. **Metode:** Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional dan desain penelitian yang digunakan adalah “*crossectional*”. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 2 SMP PGRI 1 Surabaya yang berumur 13 dan 14 tahun dan berjenis kelamin laki-laki, aktif dan tidak aktif bermain *game online*, Bermain *Game online* lebih dari 4 jam sehari dan 4 kali dalam seminggu. Subjek penelitian terlebih dahulu melakukan tes antropometri antara lain pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian melakukan tes kebugaran jasmani yang meliputi lari cepat 50 meter, *sit up* selama 60 detik, *pull up* selama 60 detik, *vertical jump* dan lari 1000 meter. **Hasil:** Hasil uji t independen tes diperoleh nilai ($p=0,021$) yang artinya ada perbedaan signifikan antara kelompok anak yang aktif bermain *game online* dengan anak yang tidak aktif bermain *game online*. **Kesimpulan:** Kebugaran jasmani anak yang tidak aktif bermain *game online* lebih baik dibandingkan dengan anak yang aktif bermain *game online*.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, *Game online*

ABSTRACT**PHYSICAL FITNESS BETTER CHILD FOUND ON OFF PLAY *ONLINE* GAME COMPARED TO CHILDREN IN PLAYING *ONLINE* GAMES ACTIVELY****Haeril**

Introduction: The influence of *online* games sophistication and features had a negative impact on children physical condition, which caused disturbance in the eye nerve, brain and another human organ, weight loss due to skipping meals, physical health declining due to lack of exercise and tiredness when they were doing physical activity. Based on the previous description, it is necessary to do research about the influence of playing *online* games actively toward children physical fitness. **Purpose:** to explain the declining of children physical fitness who is playing *online* games . **Method:** This observational study utilized cross sectional design. The sample of the study were the male students of grade 2 SMP PGRI 1 Surabaya who were 13 and 14 years old, playing *online* games actively or not actively, playing *online* games more than 4 hours a day and four times a week. First, the research subject had to do anthropometric tests that include height and weight measurement. Next they did physical fitness test that consisted of 50 meters sprint, sit ups for 60 seconds, *pull up* for 60 seconds, *vertical jump* and 1000 meters run. **Result:** The results of the independent t-test ($p = 0.021$) show significant differences between the groups of children who is playing *online* games actively with children who is not playing *online* games actively. **Conclusion:** Physical fitness of the children who is not playing *online* games actively better than the children who is playing *online* games actively.

Keywords: Physical Fitness, *Online* Games