

## ABSTRAK

### **Nurul Azland. (2021). Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Remaja Yang Gemar Bermain *Game Online* Dimasa Pandemi Di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah seringnya remaja dalam bermain *game online* dalam jangka waktu yang lama sehingga menjadi kebiasaan yang berdampak pada kebugaran serta aktivitasnya dimasa pandemic covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani remaja serta aktivitas fisik remaja yang gemar melakukan bermain *game online* di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berumur 12-21 tahun yang berjumlah 58 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan Bleep test untuk Kebugaran Jasmani, dan *Recall Aktivitas Fisik* 3 x 24 jam untuk Aktivitas Fisik. Analisis data menggunakan data deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar bermain *game online* pada masa pandemic di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang rata-rata kurang, dengan 21 (70%) kurang, 6 (20%) cukup, 2 (7%) baik, dan 1 (3%) kurang sekali. Dan tingkat aktivitas fisik remaja yang gemar bermain *game online* pada masa pandemic di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang rata-rata ringan dengan 21 (70%) aktivitas ringan, 8 (27%) aktivitas sedang, dan hanya 1 (3%) aktivitas berat.

**Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, *Game Online*.**