

**KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA YANG
GEMAR BERMAIN *GAME ONLINE* DIMASA PANDEMI DI
KELURAHAN KOTO PULAI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar S.Or.*



Oleh:

**NURUL AZLAND
NIM:17089128/2017**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kebugaran Jasmani dan Akrivitas Fisik Remaja yang Gemar Bermain *Game Online* Dimasa Pandemi Di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang

Nama : Nurul Azland

NIM/BP : 17089128/2017

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

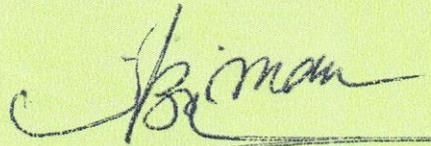
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 1 September 2021

Disetujui Oleh,

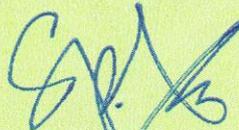
Pembimbing



Prof. Dr. Bafirman HB. M.Kes,AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaaan
Universitas Negeri Padang



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 2009012 004

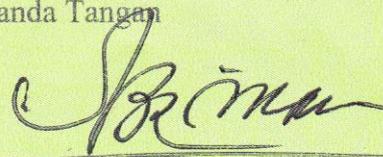
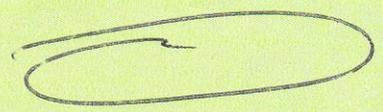
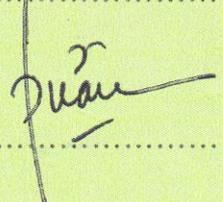
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Remaja yang Gemar
Bermain *Game Online* Dimasa Pandemi Di Kelurahan Koto Pulau
Kota Padang
Nama : Nurul Azland
NIM/Bp : 17089128/2017
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolharagaan Universitas Negeri Padang

Padang, 1 September 2021

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Bafirman HB.M,Kes,AIF	 1.....
2. Anggota	: Donal Syafrianti, SST,FT., M.Fis	 2.....
3. Anggota	: dr. Pudia M.Indika, M,Kes., AIFO-K	 3.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Remaja Yang Gemar Bermain *Game Online* Dimasa Pandemi Di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2021
Yang membuat pernyataan



Handwritten signature of Nurul Azland.

Nurul Azland
NIM. 17089128/2017

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*.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrohim

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, karunia dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Remaja yang Gemar Bermain *Game Online* di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang”. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang dilanjutkan untuk meraih gelar sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis skripsi ini tidak lepas dari sumbangan pemikiran, bimbingan serta motivasi berbagai pihak. Untuk itu dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku Rector Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. M Sazeli Rifki,S.Si,M. Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universtas Negeri Padang yang senantiasa mendorong, mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Bafirman HB. M,Kes,AIFO sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan penyelesaian skripsi ini. Semoga kesehatan dan kemuliaan selalu Allah SWT berikan dan limpahkan kepada Ibuk sekeluarga.

5. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Khususnya para dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan membantu peneliti.
6. Ibu Nurbaiti dan Murniati serta keluarga yang telah mendoakan dan memberi dukungan yang sangat berarti baik secara materi dan moral selama proses perkuliahan sedari awal.
7. Adik-adik remaja Kelurahan Koto Pulai yang telah meluangkan waktu dan juga membantu dalam mengikuti test serta hal-hal yang diperlukan dalam penelitian
8. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.

Semua bantuan, dorongan keiklasan dan ketulusan hati menjadi amal saleh dan di redhoi Allah SWT. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peningkatan wawasan keilmuan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan. Demi kesempurnaan skripsi ini, kritik dan saran konstruktif dari semua pihak selalu penulis harapkan. Amin ya Rabbal Alamin.

Padang, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Kebugaran Jasmani	10
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani	11
c. Komponen Kebugaran Jasmani	15
d. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	18
e. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	24
2. Aktivitas Fisik	25
a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	27
b. Pengukuran Aktivitas Fisik	29
c. Klasifikasi Aktivitas Fisik	29
3. Remaja	30
a. Batasan Usia Remaja	32

b. Perkembangan Fisik Remaja	33
c. Kebutuhan Khas Pada Usia Remaja	35
4. <i>Game Online</i>	37
a. Alasan Remaja Bermain Game Online	38
b. Jenis Jenis Game Online	38
5. Sistem Pembelajaran Dari Rumah di Masa Pandemi	41
B. Penelitian Yang Relevan	43
C. Kerangka Konseptual	44
D. Pertanyaan Penelitian	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel	48
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
E. Instrumen Penelitian	49
1. Bleep Test	50
2. <i>Recall</i> Aktivitas Fisik	51
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisa Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Analisis Deskriptif	56
1. Deskripsi Kebugaran Jasmani.....	56
2. Deskripsi Aktivitas Fisik.....	57
C. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik berdasarkan nilai PAL.....	54
Tabel 2. Distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani	56
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani	57
Gambar 2. Diagram Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani.....	68
Lampiran 2. Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik.....	69
Lampiran 3. Nilai Physical Activity Level (PAL) untuk Berbagai Kegiatan Aktivitas Fisik	70
Lampiran 4. Recall Aktivitas Fisik	76
Lampiran 5. Data Google Form Aktivitas Fisik	77
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian Kebugaran Jasmani	79
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia pada zaman yang sudah semakin pesat. Kebugaran merupakan kebutuhan individu dalam melakukan suatu aktivitas dalam keseharian. Dengan fisik yang prima tentu saja suatu individu akan mampu melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 Bab II pasal IV tentang sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral ahklak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa.

Dari Penjelasan di atas, maka kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor peranan penting dalam sistem Keolahragaan Nasional, Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan pencapaian dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga baik serta menciptakan sumber daya yang berkualitas.

Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi organ-organ tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada

keesokan harinya. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan remaja dalam kegiatan sehari-hari, jika kebugaran jasmani remaja rendah tentu saja dalam melakukan aktivitas fisik akan mudah mengalami kelelahan. Tanpa kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya Wiarto, (2013:169).

Menurut Almtsier, (2003). Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik secara teratur merupakan perilaku gaya hidup yang penting untuk pengembangan dan pemeliharaan kesehatan individu dan populasi untuk mencapai kesejahteraan. Secara global, tingkat ketidakaktifan yang tinggi berkontribusi secara substansial terhadap beban penyakit global. Kebugaran merupakan kebutuhan bagi setiap manusia untuk dapat melakukan Aktivitas hidup secara optimal.

Aktivitas fisik berperan sangat penting untuk mencegah penyakit tidak menular kronis, namun data yang digunakan untuk menginformasikan hal tersebut masih kurang. Kementerian Kesehatan melalui Badan Litbang Kemenkes telah melakukan beberapa riset berskala nasional, dengan menyediakan data perilaku Aktivitas fisik masyarakat Indonesia, seperti pada Riset Kesehatan Dasar (Risekesdas) tahun 2007 dan 2013 dengan menggunakan instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*).

Sejak tahun 2013 prevalensi merokok pada remaja (10-18 tahun) terus meningkat, yaitu 7,2% (Riskesdas 2013), 8,8% (Sirkesnas 2016) dan 9,1% (Riskesdas 2018). Data proporsi konsumsi minuman beralkohol pun meningkat dari 3% menjadi 3,3%. Demikian juga proporsi aktivitas fisik kurang juga naik dari 26,1% menjadi **33,5%** dan 0,8% mengonsumsi minuman beralkohol berlebihan. Dari data riskesdas tahun 2018 menggambarkan bahwa kegiatan aktivitas fisik remaja dari tahun ke tahun semakin menurun serta melakukan pola hidup yang tidak baik sehingga mampu menyebabkan kebugaran jasmani serta remaja tidak baik yang mana di masa sekarang sedang terjadi masa pandemic sehingga terdampak resiko penularan semakin besar.

Game Online adalah salah satu bentuk hiburan digital yang paling banyak diminati, dan saat ini menjadi tren yang sedang digandrungi oleh semua kalangan termasuk remaja. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin maju telah memunculkan media baru (*Game Online*) yang semakin menambah kompleks kehidupan dunia maya. *Game Online* merupakan salah satu video game yang menggunakan jaringan internet sebagai perangkat tambahan (Andrew R, Ernest A., 2006). Para pemain *Game Online* dapat bermain dengan orang yang ada di dekatnya maupun pemain game yang berasal dari wilayah lain baik kota maupun benua lainnya (Sanditaria W, Rahayu S, Mardhiyah A. 2012). Bermain game online sejatinya banyak memberikan manfaat jika waktu serta tujuan dari bermain game online baik. Untuk saat ini game online di Indonesia sudah diakui dan

sudah dibentuk oleh kemenpora untuk menaungi olahraga e-sports yaitu Pengurus Besar E-sports Seluruh Indonesia (PBESI).

Game Online merupakan media hiburan yang mana salah satu sasaran utama pemasarannya adalah remaja. Berada-dalam-rentang usia tersebut-membuat karakter remaja masih berada dalam masa perkembangan menuju usia dewasa. Hal ini menjadikan remaja dianggap lebih mudah untuk tertarik terhadap permainan *Game Online* daripada orang dewasa (Griffiths M, Wood RTA ,2004).

Pemerintah Indonesia pada tanggal 2 Maret tahun 2020 mengumumkan ditemukannya dua kasus pasien positif Covid-19 di Indonesia. Hadirnya virus ini memberikan dampak yang sangat besar bagi Indonesia. Berbagai bidang tentunya mengalami dampak dari pandemic ini terutama di dunia pendidikan. Dampak yang dihadapi dalam bidang pendidikan adalah adanya pembatalan ujian nasional (UN) tahun 2020 yang ditandai dengan dikeluarkannya Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease*. Surat edaran ini juga menjelaskan bahwa proses pembelajaran diberlakukan dari rumah. Semua mata pelajaran yang diajarkan di sekolah wajib melaksanakan pembelajaran secara daring atau belajar dari rumah. Mata pelajaran PJOK termasuk didalamnya.

Pelajaran PJOK di sekolah merupakan hal yang penting dalam kegiatan pendidikan remaja terutama dimasa SMP serta SMA yang sejatinya merupakan masa pertumbuhan. Berolahraga dengan arahan guru secara tatap

muka, remaja mampu bergerak dengan benar dan tentunya dengan sistem pendidikan olahraga yang di ajarkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani. Beda halnya dengan melakukan pelajaran olahraga secara daring, remaja hanya memfokuskan gerakan secara teori dan melakukan gerakan yang minim di karenakan kegiatan dilakukan secara online di dalam rumah. Selain itu dengan belajar dari rumah sebagian remaja lebih memilih untuk bermain game online sebagai media hiburan untuk menghabiskan waktu yang mana kegiatan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani seakan terlupakan.

Bermain games khususnya *game online* dalam jangka waktu atau durasi yang lama dapat berdampak pada penurunan aktivitas fisik anak maupun remaja. Hal ini menyatakan pada masa kini komputer dan sosial media mampu menurunkan kebutuhan dan keinginan pada anak-anak untuk bergerak dan bermain sehingga anak-anak berpotensi memiliki gaya hidup yang *sedentary* (duduk terus menerus). Permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat modern seperti malnutrisi, kelebihan berat badan atau obesitas disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan yaitu jenis kelamin, usia, ras dan aktivitas fisik. Berdasarkan tingkatan usia, remaja memiliki kebugaran fisik yang beragam dan masih dapat ditingkatkan lagi jika ditunjang dengan latihan yang teratur. Aktivitas fisik seseorang sangatlah beragam dan dipengaruhi oleh beberapa faktor penting salah satunya yaitu otot rangka. Aktivitas dari otot rangka akan

meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran apabila dilakukan dengan latihan teratur dan teratur.

Dengan fitur dan kemajuan teknologi di dalam dunia virtual yaitu media social dan *Game Online* sebagian remaja pun melupakan aktivitas fisik dikarenakan banyak faktor dan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dimasa pandemi Covid-19. Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan kelelahan sehingga di masa Pandemi Covid-19 akan mudah terjangkit virus tersebut.

Berdasarkan observasi peneliti di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang pada bulan Januari s/d Maret 2021. Di masa pandemi sekarang remaja sering berkumpul setiap malam hingga pagi dini hari. Remaja yang berkumpul untuk bermain *game online* dengan waktu yang sangat lama. Remaja yang gemar bermain *game online* didominasi oleh pelajar SMP dan juga pelajar SMA yang mana kegiatan pendidikan dilakukan secara daring atau belajar dari rumah. Menurut data Keterangan Hasil Pengolahan atau Pengumpulan data Kesehatan Di Kelurahan Koto Pulai Kecamatan Koto Tangah, terdapat 56 Remaja atau 20% dari total remaja yang ada memiliki kebiasaan bermain *game online*. Dan sebagian dari 56 remaja tersebut sangat gemar bermain *game online* hingga menghabiskan waktunya. Dengan bermain game yang cenderung berlebihan aktivitas fisik menjadi terlupakan, sehingga menimbulkan dampak kesehatan yang tidak baik. Berat badan akan mudah naik sehingga mengalami obesitas, dan juga mengalami susah tidur atau *insomnia* di masa remaja. Selain itu dengan kebugaran fisik yang tidak maka

tubuh akan mudah lelah dalam beraktivitas sehingga di masa pandemic resiko terjankir virus di masa pandemi semakin besar.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji “Kebugaran dan Aktivitas Fisik Remaja yang Gemar Bermain *Game Online* dimasa Pandemi di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat sebagian remaja yang menggunakan waktunya untuk bermain *Game Online*.
2. Kurangnya kesadaran remaja yang gemar bermain *Game Online* dalam menjaga kebugaran jasmani dimasa Pandemi.
3. Kurangnya aktivitas fisik dan gerak remaja yang gemar bermain *Game Online* dimasa Pandemi.
4. Masa Pandemi dapat mengubah gaya hidup Remaja.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat Kebugaran jasmani dan Aktivitas fisik remaja yang gemar bermain *Game Online* dimasa pandemi di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian Latar belakang masalah, dirumuskan masalah penelitian ini seringngnya remaja bermain *game online* dimasa pandemic

dalam jangka waktu yang sangat lama. Sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik remaja yang gemar bermain *game online* di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang. Dari uraian tersebut ditarik judul penelitian yang akan diteliti adalah Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Remaja Yang Gemar Bermain *Game Online* Di Masa Pandemi Di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani remaja yang gemar bermain *game online* dimasa pandemi Di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang.
2. Untuk mengkaji aktivitas fisik remaja yang gemar bermain *game online* dimasa pandemi Di Kelurahan Koto Pulai Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini di harapkan memberikan manfaat atau kegunaan tersebut antara lain :

1. Manfaat teoritis

Hasil Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani serta aktivitas fisik remaja yang gemar bermain *Game Online* di masa pandemi Covid-19 di Kota Padang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja

Dapat memberikan gambaran dan memberikan masukan pada remaja tentang Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik di masa Pandemi.

- b. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi bagi masyarakat umum, pemerintah, dan instansi/lembaga terkait dalam melihat fenomena perkembangan teknologi sekarang yang secara langsung bisa menghambat aktivitas fisik seseorang dan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

c. Bagi Orang Tua

Dapat memberikan wawasan untuk pentingnya memperhatikan anak dalam bermain *Game Online* agar tidak meninggalkan aktivitas fisik.

d. Bagi Peneliti

Untuk syarat lulus dan mendapatkan gelar sarjana S1 Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negri Padang dan juga untuk di jadikan refrensi dan sumber rujukan penelitian selanjutnya.