

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK REMAJA DITINJAU DARI TINGKAT
KECANDUAN *GAME ONLINE***

SKRIPSI

Penulisan Skripsi Diajukan Untuk
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:
Govand Khalifah Warid
NPM: 18.1.01.09.0084

PRODI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UN PGRI KEDIRI
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Govand Khalifah Warid

NPM: 18.1.01.09.0084

Judul:

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK REMAJA DITINJAU DARI TINGKAT
KECANDUAN *GAME ONLINE***

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Tanggal :.....

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Dhedy Yuliawan, M.Or.

NIDN. 0723038705

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

NIDN. 0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

**Govand Khalifah Warid
NPM: 18.1.01.09.0084**

Judul:

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK REMAJA DITINJAU DARI TINGKAT
KECANDUAN *GAME ONLINE***

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan
Panitia Penguji :

- | | | | |
|---------------|---|-------|-------|
| 1. Ketua | : | | |
| 2. Penguji I | : | | |
| 3. Penguji II | : | | |

Mengetahui,
Dekan FIKS

.....
NIDN.....

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Govand Khalifah Warid
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/ tanggal lahir : Kediri, 27 September 1999
NPM : 18.1.01.09.0084
Fakultas/ Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,.....
Yang menyatakan,

Govand Khalifah Warid
NPM: 18.1.01.09.0084

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“ Tetap Fokus Pada Impian Dan Jangan Ragu Untuk Mengatasi Rintangan.
Ingallah Bahwa Setiap Tantangan Adalah Peluang Untuk Tumbuh Dan
Berkembang ”**

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan tuntunan tangan kasih-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Aku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orangtuaku yang selalu mendukung, membiayai dan mendoakan saya disetiap langkah saya dalam melakukan perbuatan
2. Teman-teman seperjuangan saya dalam masa perkuliahan terima kasih atas sumbangan pikiran baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga menambah bendaharaan kata dalam penulisan skripsi ini
3. Seluruh dosen dan staf prodi penjas UN PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan

ABSTRAK

Govand Khalifah Warid: Analisis Aktivitas Fisik Remaja Ditinjau Dari Tingkat Kecanduan *Game Online*.

Kekhawatiran akan dampak dari kemajuan teknologi kini semakin terwujud. Kurang bijaknya para remaja dalam menggunakan gadget memberikan dampak langsung pada aktivitas fisik. Penelitian ini mengkaji tentang aktivitas fisik pada remaja yang ditinjau dari tingkat kecanduan game online. Rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana analisis aktivitas fisik remaja ditinjau dari tingkat kecanduan game online. Subjek dari penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-19 tahun di Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Jawa Timur.

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan teknik penelitian survei. Teknik sampling yang digunakan adalah insidental sampel dengan jumlah sampel sebanyak 313 remaja. Instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan *Game Addiction Scale (GAS)*. Analisis data yang digunakan adalah analisis persentase sebagai dasar penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ditemukan bahwa aktivitas fisik pada remaja di Kecamatan Pare masuk kategori Tinggi dengan frekuensi 165 dan persentase sebesar 53%, kecanduan game pada remaja memiliki kategori sedang dengan frekuensi 193 dan persentase 63%, analisis aktivitas fisik ditinjau dari kecanduan game pada remaja ditemukan persentase terbesar pada kecanduan game sedang dengan persentase 54% memiliki aktivitas fisik tinggi dan pada kecanduan game berat dengan persentase 50% memiliki aktivitas fisik tinggi.

Kata kunci: Analisis, aktivitas fisik, remaja, kecanduan game online

KATA PENGANTAR

Selesainya skripsi dengan judul “Analisis Aktivitas Fisik Remaja Ditinjau Dari Tingkat Kecanduan *Game Online*” digunakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi S1 di UN PGRI Kediri. Maka rasa syukur saya ungkapkan sebagai ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Weda, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Dhedhy Yuliawan, M.Or. sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Teman-teman seperjuangan kelas A angkatan 2018
8. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Tyhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat pada pihak-pihak tersebut.

Kediri,.....
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah Penelitian	7
D. Rumusan Masalah Penelitian	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	9
a. Pengertian Aktivitas Fisik	9
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik	12
c. Manfaat Aktivitas Fisik	14
d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	16
e. Pengukuran Aktivitas Fisik	18
2. Hakikat Game Online	20
a. Pengertian Game Online	20
b. Jenis-jenis Game Online.....	21
c. Alasan Bermain Game Online.....	23
3. Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan <i>Game online</i>	24
4. Karakteristik Subjek Penelitian	26
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Variabel Penelitian	33
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42

1. Deskripsi Data Penelitian	43
2. Analisis Data	41
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Keterbatasan Penelitian.....	50
C. Implikasi Penelitian.....	50
D. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Jadwal penelitian.....	35
Tabel 3.2 Kisi-kisi Game Addiction Scale (GAS)	37
Tabel 3.3 Kisi-kisi Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)	37
Tabel 3.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	38
Tabel 3.5 Norma Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)	40
Tabel 3.6 Game Addiction Scale (GAS).....	40
Tabel 4.1 Tendensi Data Penelitian	42
Tabel 4.2 Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik	44
Tabel 4.3 Kategorisasi Norma Kecanduan Game pada Remaja	45
Tabel 4.4 Analisis Aktivitas Fisik ditinjau dari Kecanduan Game Online	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1. Sebaran Data Aktivitas Fisik.....	43
Gambar 4.2 Sebaran Data Kecanduan Game.....	43
Gambar 4.3 Histigram Analisis Aktivitas Fisik Remaja.....	44
Gambar 4.4 Histogram Analisis Kecanduan Game pada Remaja.....	46
Gambar 4.5 Histogram Aktivitas Fisik Remaja ditinjau dari Kecanduan Game Online	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bermain permainan online melalui internet telah menjadi populer di kalangan berbagai usia, tidak hanya di kalangan anak-anak dan remaja, tetapi juga di kalangan orang dewasa. Saat ini, kita sering melihat anak-anak dan remaja menikmati permainan daring menggunakan ponsel mereka sendiri. Mereka tidak hanya bermain *game online* ini di rumah, tetapi juga kadang-kadang di sekolah atau di luar sekolah, seperti di kafe atau warung kopi. Meskipun bermain *game online* dianggap sebagai bentuk hiburan bagi mereka, namun terdapat risiko bahwa mereka mungkin tidak menyadari bahwa mereka telah terjatuh dalam fase kecanduan bermain game daring jika dilakukan secara berlebihan, yang dapat mengakibatkan mereka melewatkan waktu luang yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk kegiatan lain. *Game online* menjadi gaya hidup baru bagi sebagian individu di berbagai kalangan, terutama anak muda dan pelajar. Saat ini, warung internet (warnet) tersebar di kota maupun desa, menyediakan fasilitas untuk bermain *game online*. Jenis *game online* pun beragam, melibatkan genre perang, balapan, olahraga, dan lain sebagainya. Dalam bermain game, aturan tertentu diterapkan, yang menghasilkan pemenang dan kalah, seringkali dalam konteks hiburan atau refreshing tanpa beban.

Daya tarik *game online* telah meningkat di kalangan anak-anak dan remaja, mendorong mereka untuk terlibat secara intensif dalam dunia game. Namun, fenomena ini juga membawa dampak negatif, di antaranya munculnya gejala

perilaku yang menyulitkan, di samping aspek hiburan dan refreshing yang mereka dapatkan. Beberapa masalah yang muncul termasuk peningkatan tingkat agresivitas, pengeluaran uang yang signifikan untuk bermain di warnet atau membeli kuota internet, dan memperoleh perangkat virtual dalam game. Bahkan, beberapa individu dapat mengalami tingkat kecanduan yang serius sebagai konsekuensi dari keterlibatan intensif mereka dalam *game online*. Namun, pengaplikasian *game online* juga menghasilkan dampak signifikan. Fenomena ini berpotensi memengaruhi hasil akademis, karena pelajar telah terpacu pada rutinitas bermain *game online* dan mengalami ketergantungan yang khusus pada permainan tersebut.

Game online, yang mencakup berbagai permainan digital populer, telah menjadi bagian integral dari gaya hidup modern. Meskipun sering dikaitkan dengan komputer, *game online* dapat diakses melalui berbagai platform seperti konsol, perangkat genggam, dan telepon seluler. Fungsi utamanya adalah sebagai sarana refreshing dan penghilang kejenuhan dari rutinitas harian. Baik orang dewasa maupun anak-anak serta remaja terlibat dalam dunia *game online*. Namun, muncul permasalahan ketika anak-anak dan remaja terlalu terfokus pada game sehingga mengesampingkan waktu belajar di sekolah. Penggunaan berlebihan *game online* dapat mengakibatkan kurangnya konsentrasi, lupa waktu, dan kecenderungan untuk menghindari aktivitas fisik. Akibatnya, ada risiko meningkatnya keluhan seperti nyeri otot. Permasalahan serupa juga dialami oleh remaja, yang cenderung memilih warnet atau warkop sebagai tempat bermain *game online*, mengabaikan kegiatan olahraga. Kebiasaan ini dapat menyebabkan malas bergerak dan meningkatkan risiko masalah kesehatan.

Risiko-risiko yang dihasilkan dari memainkan *game online* secara berlebihan nampak jelas pada kehidupan seseorang. *Game online* biasanya berfungsi sebagai pelarian bagi individu yang mengalami ketidakpuasan dalam kehidupan sosial mereka, memberikan solusi yang terlihat sempurna untuk menghindari masalah dalam kehidupan nyata. Kelebihan bermain *game online* terletak pada biaya yang relatif rendah, berbeda dengan alternatif hiburan atau konseling yang mungkin lebih mahal. Penghargaan diri yang rendah mendorong orang untuk menggunakan *game online* sebagai sarana pengembangan diri, dengan menciptakan keberanian verbal, mencoba peran kepemimpinan, dan membentuk identitas baru tanpa harus berinteraksi langsung. Risiko kecanduan meningkat, terutama dalam game interaktif seperti MMO atau MMORPG, dan masalah emosional dapat menyebabkan kesulitan membedakan antara realitas dan dunia maya. Tenggelam dalam permainan online menjadi bentuk kompensasi untuk mengatasi masalah dalam kehidupan nyata, terutama saat menghadapi kesulitan sosial atau rendahnya harga diri. Meskipun dianggap sebagai pelarian yang membantu, perilaku ini dapat menyimpan dampak negatif yang signifikan (Kneer et al., 2014).

Melihat jelas dari risiko yang didapatkan dari permainan *game online* yang berlebihan membuat kehidupan seseorang tidak memiliki keseimbangan. Intensitas permainan online dapat berdampak pada timbulnya perilaku yang negatif seperti prokrastinasi akademik (Kurniawan, 2017). Selain itu kecanduan *game online* juga dapat berdampak pada akademisnya,. Hal ini dikarenakan adanya korelasi positif antara tingkat kecanduan *game online* dan tingkat kecemasan akademik, dimana semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan *game online*,

maka semakin rendah pula tingkat kecemasan akademik (Rahman & Rahmandani, 2019). Data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain *game online* merupakan mahasiswa (80%). Sementara itu, kepercayaan terhadap pengorbanan dinilai sedang dengan persentase sebesar 53%. Selain itu, tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap keuntungan bermain *game online* mencapai 46%. Adanya kepercayaan yang sedang terhadap perilaku teman dan dampak adiksi masing-masing mencapai 40% (Putro & Nurjanah, 2013).

Berdasar pada temuan-temuan penelitian di atas, dapat diajdiikan sebagai dasar penelitian ini. Mengarah pada tingkat kecanduan *game online* yang telah dikaji, masih banyak permasalahan-permasalahan yang timbul dari efek kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* akan berdampak pada kurangnya keterlibatan fisik atau bergerak pada remaja. Sehingga tingkat aktivitas fisiknya masih belum jelas angka kecukupannya. Selama observasi dilapangan, peneliti melakukan pengamatan-pengamatan sebagai dasar pengambilan masalah dalam penelitian ini. Peneliti menemukan beberapa permasalahan pada remaja yang memainkan *game online*. permasalahan pertama, terdapat perubahan gaya hidup pada remaja yang memainkan permainan *game online*. Dorongan kemajuan teknologi memberikan dampak yang signifikan dari perubahan gaya hidup tersebut. Terutama dalam bentuk perangkat elektronik dan media sosial, telah menciptakan perubahan signifikan dalam gaya hidup remaja. Aktivitas yang cenderung kurang aktif, seperti bermain game atau menggunakan gadget, kini lebih diminati daripada kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh.

Permasalahan yang kedua ditemukan adalah tuntutan tingkat akademis dan sosial pada remaja mengakibatkan beban kehidupan remaja semakin meningkat.

Remaja seringkali dihadapkan pada tekanan akademis yang tinggi, dimana mereka harus memenuhi tuntutan pembelajaran dan persiapan ujian. Dampak dari tekanan ini adalah pengurangan waktu yang seharusnya diperuntukkan untuk aktivitas fisik. Selain itu kehidupan sosial pada remaja mengalami distorsi akibat dari kemajuan teknologi. Sebagian remaja mungkin lebih memprioritaskan interaksi sosial dan kegiatan lain yang tidak selalu melibatkan aktivitas fisik secara mencolok. Permasalahan ketiga adalah perubahan fisik dan psikologis remaja memberikan dorongan berekspresi tanpa melihat risiko yang didapatkan. Selama masa pubertas, remaja mengalami perubahan fisik yang mencolok, dan tidak semua dari mereka merasa nyaman atau percaya diri terkait aktivitas fisik. Beberapa remaja mungkin menghadapi ketidaknyamanan atau ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka, yang dapat memengaruhi tingkat motivasi mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Hal ini jika tidak diberikan pengetahuan tentang pendampingan massa pubertas bagi remaja akan berdampak pada kehidupan sosialnya.

Masalah yang keempat adalah faktor lingkungan yang mendukung bagi kegiatan aktivitas fisik. Sebenarnya sekarang ini semakin banyak fasilitas umum yang dapat digunakan masyarakat luas untuk berolahraga. Namun hal ini tidak nampak pada remaja yang melakukan aktivitas fisik di fasilitas tersebut. Hasil dari tanya jawab peneliti dengan remaja yang bermain *game online* menunjukkan minat dan motivasinya dalam melakukan aktivitas fisik di fasilitas tersebut belum ada. Anggapan remaja masih belum tertarik dengan fasilitas yang sudah disediakan untuk berolahraga. Masalah kelima yang ditemukan adalah kontrol orang tua yang semakin menurun. Sesuai dari hasil pengamatan, peneliti menemukan banyak remaja yang bermain *game online* sampai larut malam. hal ini menunjukkan bahwa

orang tua tidak mengontrol remaja terkait jam bermain. Melihat ini sungguh mengkhawatirkan mengingat remaja adalah generasi yang harus melanjutkan perjuangan negeri. Sehingga perlu dikaji tentang aktivitas fisik sebagai salah satu dasar pengungkapan betapa efek negatif yang dihasilkan dari *game online* pada kehidupan.

Melihat penjabaran hasil observasi peneliti tentang *game online* maka peneliti memiliki dasar kajian pada aktivitas fisik. Penjelasan sebelumnya menerangkan bahwa banyak efek negatif yang diakibatkan dari kecanduan *game online*. Bahkan sampai berdampak pada kesehatan pada remaja. Hal ini menjadi konteks penelitian tentang aktivitas fisik pada remaja yang memainkan *game online* dilihat dari tingkat kecanduannya. Maka dalam penelitian ini akan membahas tentang analisis aktivitas fisik pada remaja ditinjau dari kecanduan *game online* di Pare Kabupaten Kediri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar dari tinjauan latar belakang masalah, diperlukan identifikasi permasalahan yang dijelaskan. Maka identifikasi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perubahan gaya hidup pada remaja yang memainkan permainan *game online*. Dorongan kemajuan teknologi memberikan dampak yang signifikan dari perubahan gaya hidup tersebut
2. Tuntutan tingkat akademis dan sosial pada remaja mengakibatkan beban kehidupan remaja semakin meningkat. Remaja seringkali dihadapkan pada tekanan akademis yang tinggi, dimana mereka harus memenuhi tuntutan pembelajaran dan persiapan ujian.
3. Perubahan fisik dan psikologis remaja memberikan dorongan berekspresi tanpa

melihat risiko yang didapatkan. Selama masa pubertas, remaja mengalami perubahan fisik yang mencolok, dan tidak semua dari mereka merasa nyaman atau percaya diri terkait aktivitas fisik.

4. Faktor lingkungan yang mendukung bagi kegiatan aktivitas fisik. Sebenarnya sekarang ini semakin banyak fasilitas umum yang dapat digunakan masyarakat luas untuk berolahraga.
5. Kontrol orang tua yang semakin menurun. Sesuai dari hasil pengamatan, peneliti menemukan banyak remaja yang bermain *game online* sampai larut malam. hal ini menunjukkan bahwa orang tua tidak mengontrol remaja terkait jam bermain

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian memiliki beberapa fungsi kunci untuk membantu mengarahkan fokus penelitian agar tetap relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Maka batasan permasalahan dalam penelitian ini adalah analisis tentang aktivitas fisik pada remaja yang ditinjau dari tingkat kecanduan *game online* di Pare, Kediri, Jawa Timur.

D. Rumusan Masalah

Setelah menjelaskan identifikasi masalah dan selanjutnya mengajukan pembatasan masalah, maka rumusan dalam penelitian ini adalah bagaimana analisis aktivitas fisik remaja ditinjau dari kecanduan *game online* di Pare, Kediri Jawa Timur?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang telah disebutkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana hasil analisis aktivitas fisik remaja ditinjau dari

kecanduan *game online* di Pare, Kediri, Jawa Timur.

F. Kegunaan Penelitian

Harapan dari hasil penelitian ini mencakup dua aspek utama:

1. Aspek Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi referensi bagi penelitian yang berkaitan dengan aktivitas fisik pada pemain *game online* usia remaja. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan untuk perkembangan ilmu pengetahuan terkait di masa mendatang.

2. Aspek Praktis

a. Manfaat Praktis bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti, serta memberikan solusi terhadap permasalahan penelitian yang telah diajukan.

b. Manfaat Praktis bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya aktivitas fisik dalam olahraga untuk kesehatan tubuh mereka. Tujuannya adalah agar mereka dapat mengurangi waktu bermain *game online*.

c. Manfaat Praktis bagi Orangtua

Para orangtua diharapkan dapat mengambil manfaat dari penelitian ini dengan meningkatkan kontrol terhadap aktivitas bermain *game online* anak-anak mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. (2018). *Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas x*.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Kediri. (2023). *Proyeksi Penduduk Kabupaten Kediri (Kel. Umur) (Jiwa)*. BPS Kabupaten Kediri. <https://kedirikab.bps.go.id/indicator/12/62/1/proyeksi-penduduk-kabupaten-kediri-kel-umur-.html>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & William L. Haskell. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Dewi, A. P. (2012). *Hubungan Karakteristik Remaja, Peran Teman Sebaya dan Paparan Pornografi dengan Perilaku Seksual Remaja*. Universitas Indonesia.
- Dwimaswasti, O. (2013). *Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Pasien Asma Terkontrol Sebagian Dengan Tidak Terkontrol Di Rsud Dr. Moewardi [Universitas Sebelas Maret]*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/30201/Perbedaan-Aktivitas-Fisik-Pada-Pasien-Asma-Terkontrol-Sebagian-Dengan-Tidak-Terkontrol-Di-Rsud-Dr-Moewardi>
- Efendi, V. P., & Achmad, W. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 17–26.
- Effendi, A. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2.
- 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.
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 18). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 9.
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014).

- Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193–198.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>
- Hardman K. (2013). Global issues in physical education: Worldwide physical education survey III findings. *Intl. J. Phys. Educ.*, 50(3), 15–28.
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Herman, H., Nurshal, D., & Oktarina, E. (2017). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Smp Di Kota Padang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 1.
<https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.677>
- Irmawati, D. K. (2016). What Makes High-Achiever Students Hard to Improve Their Speaking Skill? *JEES (Journal of English Educators Society)*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.21070/jees.v1i2.442>
- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585–599.
<https://doi.org/10.1007/s11469-014-9489-y>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103.
<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/1071>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Mentari Saputri, Fitriani B, S. R. N. (2023). Pengaruh Game Online Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Kalialia. *PROSA: Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(2), 310–316. <http://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/Prosa/article/view/4215>
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperatan Jiwa* (CV. Andi O).
- Mujiya Ulkhaq, M., Rozaq, R., Ramadhani, R., Heldianti, R., Fajri, A., & Akshinta, P. Y. (2018). Validity and reliability assessment of the Game Addiction scale: An empirical finding from Indonesia. *ACM International Conference Proceeding Series*, 120–124.
<https://doi.org/10.1145/3288155.3288158>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Elex Media

https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_3

Yuyun Parwati. (2023). *Sering Dianggap Sama Padahal Berbeda: Beragam Jenis Game Online*. Kompasiana.Com.

<https://www.kompasiana.com/yuyun125/65337b4aee794a15b35f95c3/sering-di-anggap-sama-padahal-berbeda-beragam-jenis-game-online>