

PENGARUH PERMAINAN FREE FIRE TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI SAKERTA BARAT

Indri Rahmawati¹, Elang Fauzan²
indristevany31@gmail.com¹, elang@upmk.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Kuningan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan free fire terhadap kebugaran jasmani dan menganalisis tingkat aktivitas fisik siswa yang sering bermain Free Fire terhadap siswa SD Negeri Sakerta Barat. Metode yang digunakan, yaitu metode kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen non-equevalent control group design. Populasi penelitian, yaitu seluruh siswa/I kelas 6A SD Negeri Sakerta Barat yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik convenience sampling. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, tes dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) shuttle run 4 x 10 meter. Kemudian, teknik analisis data yang digunakan, yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis menggunakan Uji Paired Sample T-Test. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara peserta didik yang bermain FF dengan yang tidak bermain FF. Pada peserta didik yang bermain FF, ada penurunan kebugaran di mana peralihanya dari tingkat kebugaran sedang ke kurang serta dari kurang ke sangat kurang. Sementara, pada peserta didik yang tidak bermain FF, ada peningkatan kebugaran di mana peralihanya dari tingkat kebugaran sedang ke tingkat kebugaran baik.

.Kata Kunci : Game Online, Fee Fire, Kebugaran Jasamani.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of free fire games on physical fitness and to analyze the level of physical activity of students who often play Free Fire on students of Sakerta Barat Elementary School. The method used is a quantitative method with a Quasi Experiment non-equivalent control group design. The population of the study was all 20 students of class 6A of Sakerta Barat Elementary School. The sampling technique used convenience sampling technique. Data collection techniques by means of observation, testing and documentation. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) shuttle run 4 x 10 meters. Then, the data analysis technique used, namely the Normality Test, Homogeneity Test and Hypothesis Test using the Paired Sample T-Test. Based on the results of the analysis that has been carried out, it was found that there is a difference in physical fitness between students who play FF and those who do not play FF. In students who play FF, there is a decrease in fitness where the transition is from moderate to poor fitness levels and from poor to very poor. Meanwhile, in students who do not play FF, there is an increase in fitness where the transition is from a moderate fitness level to a good fitness level.

.Keywords: Online Games, Fee Fire, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Perkembangan Teknologi Digital telah membawa perubahan dramatis dalam gaya hidup modern, termasuk perubahan signifikan dalam hiburan dan rekreasi. Permainan Digital, yang mencakup permainan video, mobile gaming, dan pengalaman virtual reality, telah menjadi salah satu bentuk hiburan yang paling populer di seluruh dunia. Terlepas dari daya tariknya sebagai sumber hiburan yang menghibur, ada kekhawatiran bahwa penggunaan berlebihan permainan digital dapat memiliki dampak negatif yang tidak diinginkan pada kesehatan fisik dan jasmani individu.

Game online yaitu salah satu jenis permainan pada komputer yang menggunakan jaringan internet sebagai medianya. Terkadang, Game online disuguhkan oleh layanan penyedia jasa internet sebagai fitur tambahan bahwa kita berlangganan menggunakan jasa mereka, atau bahkan, game online tersebut dapat digunakan langsung disistem yang telah disiapkan oleh operator game. Secara alami dan format pembentukan game online bisa menjadi pelarian dari kehidupan dunia nyata yang dapat membuat pemainnya senang memainkannya sehingga menyebabkan kecanduan. (Robbiyanto Noer Syarief et al., 2022)

Media sosial mempunyai dampak positif dan negatif bagi penggunaannya. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, jejaring sosial dapat membantu pelajar di era digital saat ini. Melalui jejaring sosial, siswa dapat dengan mudah berkomunikasi dengan orang lain sehingga membantunya memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas, namun bagi siswa yang tidak dapat membagi waktu bermainnya dengan aktivitas belajar, jejaring sosial tersebut dapat menghambat aktivitasnya sehari-hari. (Malang, 2023)

Salah satu permainan yang sangat populer di kalangan siswa sekolah dasar adalah Free Fire, sebuah permainan battle royale yang dapat dimainkan di perangkat mobile. Permainan ini menawarkan pengalaman bermain yang intens dan kompetitif, menarik perhatian banyak anak-anak untuk menghabiskan waktu luang mereka. Game online Free Fire adalah salah satu game yang banyak membuat pemain ketagihan. Game free fire adalah game genre battle royale yang dirilis pada 30 september 2017 oleh perusahaan Garena. Game ini bisa dimainkan di perangkat android dan ios serta game free fire ini bisa dimainkan disemua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa serta game ini sudah sering ditandingkan pada kanca nasional maupun internasional.

Penelitian yang dilakukan Jap, Tiatri, Jaya, dan Suteja (2013) menemukan bahwa 10,15% remaja Indonesia kecanduan game online. Artinya, satu dari sepuluh remaja di Indonesia dikatakan mengalami kecanduan game online. Fenomena game online semakin meningkat dan memprihatinkan karena banyak anak muda yang kecanduan game online. Ghuman & Griffiths (2012) menyatakan bahwa aktivitas game online yang berlebihan menyebabkan masalah seperti pengabaian aktivitas sosial, kehilangan manajemen waktu, penurunan prestasi akademik, hubungan Gangguan ini secara signifikan telah mengubah prioritas kaum muda, mengakibatkan minat yang sangat rendah pada apa pun yang tidak terkait dengan game online (King & Delfabbro, 2018)

Remaja yang kecanduan game online semakin tidak bisa mengontrol waktu bermainnya. Dan hal inilah yang menyebabkan remaja mengabaikan dunia nyata dan peran mereka di dalamnya. Kecanduan game online dapat menimbulkan efek negatif atau berbahaya bagi anak muda yang mengalaminya. Dampak kecanduan game onlinemeliputi lima aspek, antara lain kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan finansial. (Radandi et al., 2023)

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruhan pembuluh darah dalam tubuh. (Saputra et al., 2024)

Gaya hidup siswa sekarang berbeda jauh dengan gaya hidup siswa sebelumnya, perbedaan yang sangat menonjol yaitu ketidakaktifan bergerak dan cenderung pasif, serta mengakibatkan penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa dan siswi. Untuk itu salah satu tantangan guru atau pendidik sekarang ini adalah bagaimana gaya hidup aktif dan sehat dapat terwujud atau menjadi kenyataan pada semua lapisan masyarakat tanpa memandang usia dan jenis kelamin, seberapa baik siswa dan siswi

dipersiapkan agar terbiasa aktif dan mampu mempertahankan kesehatannya sepanjang hidupnya.

Penelitian ini memiliki relevansi penting dalam konteks kesehatan masyarakat saat ini. Mempelajari pengaruh permainan digital terhadap fisik dan kesehatan jasmani dapat membantu kita memahami mekanisme yang terlibat dalam dampak tersebut, serta membantu mengembangkan pedoman dan intervensi yang dapat membantu individu menjalani gaya hidup.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2018) menyebut bahwa kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan dapat digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan desain non-equevalent control group design. Menurut Sugiyono (2018) Quasi Eksperimen mampu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Desain tersebut dipilih karena pada penelitian ini, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol telah dikhususkan, di mana kelompok eksperimen adalah peserta didik yang bermain game FF dan kelompok kontrol adalah peserta didik yang tidak bermain game FF. Atas dasar tersebut, maka desain penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Pretest dan Posttest

Kelas Eksperimen (Bermain game FF)	O1	X1	O2
Kelas Kontrol (Tidak bermain game FF)	O3		O4

Keterangan:

- O1 : pre-test kelas eksperimen
- X1 : Perlakuan bermain game FF
- O2 : post-test kelas eksperimen
- O3 : pre-test kelas kontrol
- O4 : post-test kelas kontrol

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini, populasi yang diambil adalah seluruh peserta didik kelas 6A SD Negeri Sakerta Barat yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik convenience sampling. Sugiyono (2018) mengatakan bahwa convenience sampling adalah metode pemilihan sampel berdasarkan pada jumlah kelompok yang tersedia. Adapun kelas yang dijadikan sebagai sampel adalah kelas eksperimen dan kontrol. Rincian sampel berdasarkan kelas tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Nama	Kode	Kategori	Keterangan
1	Amara N	EKS1	Bermain game FF	Kelas eksperimen
2	Aira R	EKS2	Bermain game FF	Kelas eksperimen
3	Alkhumaira A	EKS3	Bermain game FF	Kelas eksperimen
4	Asep A	EKS4	Bermain game FF	Kelas eksperimen
5	Azzam FH	EKS5	Bermain game FF	Kelas eksperimen
6	Bina SM	EKS6	Bermain game FF	Kelas eksperimen
7	Chika FU	EKS7	Bermain game FF	Kelas eksperimen

8	Chilvia NF	EKS8	Bermain game FF	Kelas eksperimen
9	Dinar IM	EKS9	Bermain game FF	Kelas eksperimen
10	Lisna	EKS10	Bermain game FF	Kelas eksperimen
11	Aufar A	KTR1	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
12	Dani S	KTR2	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
13	Dava A	KTR3	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
14	Faiha RA	KTR4	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
15	Farhan M	KTR5	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
16	Farhatul BA	KTR6	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
17	Ina Selvia	KTR7	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
18	Intan Novita Sari	KTR8	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
19	Kelvin Alfariel	KTR9	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol
20	Luri Siti N	KTR10	Tidak bermain game FF	Kelas kontrol

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa ada 10 peserta didik yang masuk dalam kelas eksperimen dan 10 ke dalam kelompok kontrol. Peserta didik yang masuk ke dalam kelompok eksperimen adalah yang bermain game FF, sedangkan yang tidak bermain game FF masuk ke dalam kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu dengan cara observasi, tes dan dokumentasi. Sedangkan untuk instrumen yang digunakan berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) shuttle run 4 x 10 meter. Kemudian, teknik analisis data yang digunakan, yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis menggunakan Uji Paired Sample T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Pretes

Pre-test merupakan tes awal yang diberikan pada peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Artinya, pada saat pre-test ini peserta didik belum diberikan perlakuan bermain game FF dan hanya dilakukan TKJI dalam bentuk Shuttle Run 4 x 10 meter. Hasil pre-test pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Pre-Test Shuttle Run 4 x 10 meter

No	Kode	Jenis Kelamin	Pre-Test (detik)
1	EKS1	P	12,08
2	EKS2	P	13,42
3	EKS3	P	13,52
4	EKS4	L	12,3
5	EKS5	L	11,12
6	EKS6	P	13,1
7	EKS7	P	14,3
No	Kode	Jenis Kelamin	Pre-Test (detik)
8	EKS8	P	13,2
9	EKS9	L	11,4
10	EKS10	P	13,4
11	KTR1	L	11,21
12	KTR2	L	11,25
13	KTR3	L	10,46

14	KTR4	P	14,21
15	KTR5	L	11,53
16	KTR6	P	12,32
17	KTR7	P	11,3
18	KTR8	P	11,33
19	KTR9	L	10,2
20	KTR10	P	12,5
Waktu Terbaik <i>Pre-Test</i>			10,2
Waktu Terburuk <i>Pre-Test</i>			14,3
Rata-Rata Waktu <i>Pre-Test</i>			12,21

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa waktu terbaik shuttle run 4 x 10 meter yang dilakukan oleh peserta didik pada saat pre-test adalah 10,2 dan terburuk 14,3. Sementara, rata-rata waktu shuttle run 4 x 10 meter saat pre-test adalah 12,21.

Deskripsi Data Posttest

Pada saat post-test, peserta didik telah dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kelas kontrol adalah peserta didik yang tidak diberi perlakuan bermain FF yakni dari nomor 11-20, sedangkan kelas eksperimen adalah peserta didik yang diberi perlakuan bermain FF yakni dari nomor 1-10. Hasil dari post test dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Post-Test Shuttle Run 4 x 10 meter

No	Nama	Jenis Kelamin	<i>Post-Test</i> (detik)
1	EKS1	P	13,4
2	EKS2	P	14,52
3	EKS3	P	14,05
4	EKS4	L	13,2
5	EKS5	L	12,34
6	EKS6	P	14,19
No	Nama	Jenis Kelamin	<i>Post-Test</i> (detik)
7	EKS7	P	14,5
8	EKS8	P	14,15
9	EKS9	L	12,2
10	EKS10	P	13,23
11	KTR1	L	10,52
12	KTR2	L	11,35
13	KTR3	L	10,27
14	KTR4	P	13,5
15	KTR5	L	11,43
16	KTR6	P	12,42
17	KTR7	P	11,6
18	KTR8	P	10,57
19	KTR9	L	10,11
20	KTR10	P	11,56
Waktu Terbaik <i>Pre-Test</i>			10,11

Waktu Terburuk <i>Pre-Test</i>	14,52
Rata-Rata Waktu <i>Pre-Test</i>	12,45

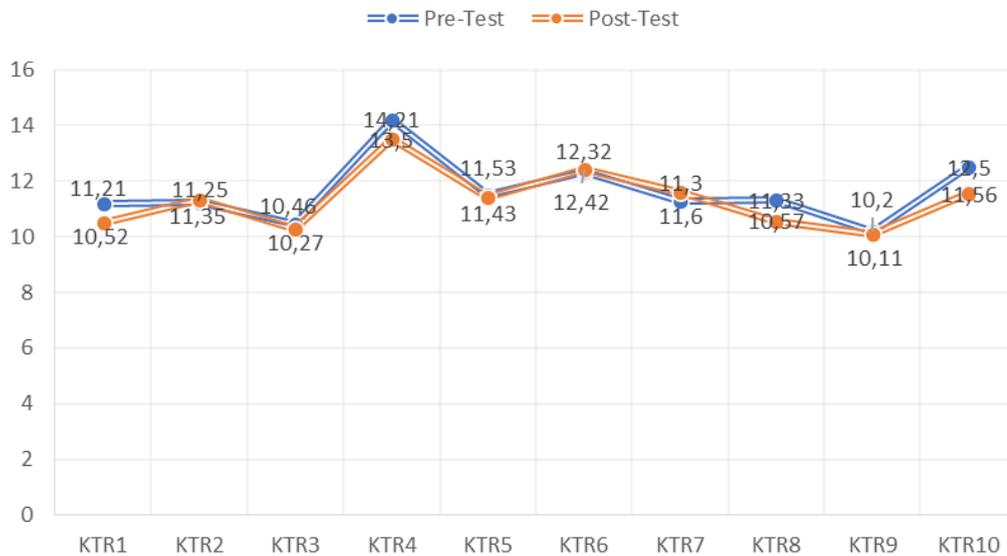
Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa waktu terbaik pada saat pre-test adalah 10,11, sedangkan waktu terburuk adalah 14,45. Adapun rata-rata nilai pre-test yang didapatkan adalah 20,38.

Tingkat Kebugaran Kelas Kontrol

Tingkat kebugaran jasmani untuk kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol

No	Nama	Jenis Kelamin	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Waktu Terbaik	Keterangan
1	KTR1	L	11,21	10,52	10,52	Baik
2	KTR2	L	11,25	11,35	11,25	Cukup
3	KTR3	L	10,46	10,27	10,27	Baik
4	KTR4	P	14,21	13,5	13,5	Kurang
5	KTR5	L	11,53	11,43	11,43	Baik
6	KTR6	P	12,32	12,42	12,32	Cukup
7	KTR7	P	11,3	11,6	11,3	Baik
8	KTR8	P	11,33	10,57	10,57	Sangat baik
9	KTR9	L	10,2	10,11	10,11	Baik
10	KTR10	P	12,5	11,56	11,56	Baik



Gambar 1. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol

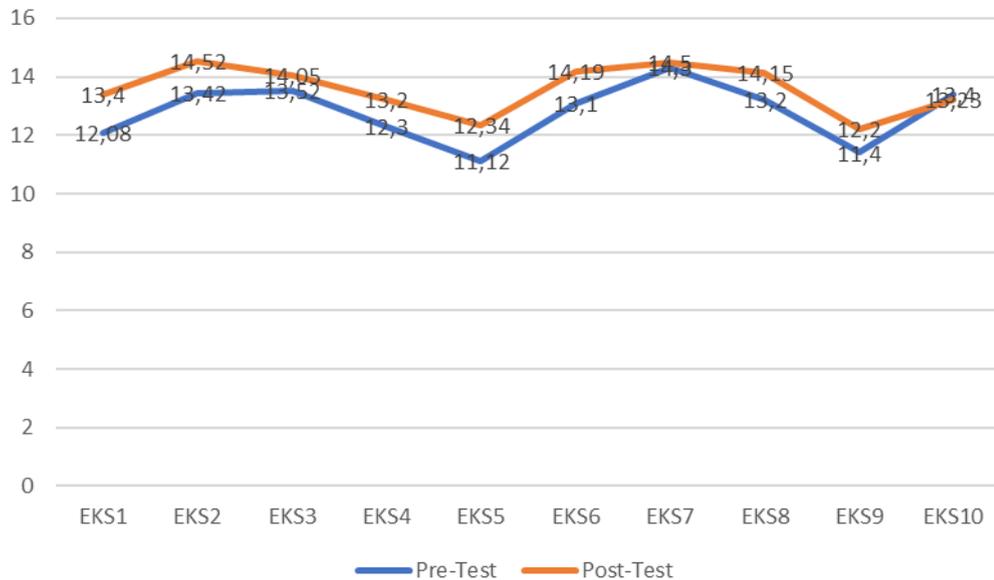
Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa tingkat kebugaran sangat baik didapatkan oleh KTR8 dengan catatan waktu 10,57 detik, sedangkan tingkat kebugaran kurang didapatkan oleh KTR4 dengan catatan waktu 13,5 detik.

Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen

Tingkat kebugaran jasmani untuk kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen

No	Nama	Jenis Kelamin	Pre Test	Post Test	Waktu Terbaik	Keterangan
1	EKS1	P	12,08	13,4	12,08	Cukup
2	EKS2	P	13,42	14,52	13,42	Kurang
3	EKS3	P	13,52	14,05	13,52	Kurang
4	EKS4	L	12,3	13,2	12,3	Kurang
5	EKS5	L	11,12	12,34	11,12	Cukup
6	EKS6	P	13,1	14,19	13,1	Kurang
7	EKS7	P	14,3	14,5	14,3	Sangat Kurang
8	EKS8	P	13,2	14,15	13,2	Kurang
9	EKS9	L	11,4	12,2	11,4	Cukup
10	EKS10	P	13,4	13,23	13,23	Kurang



Gambar 2. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen tingkat kebugaran umumnya berada pada rentang cukup hingga sangat kurang. Tingkat kebugaran cukup didapatkan oleh EKS1 (12,08 detik); EKS5 (11,12); dan EKS9 (11,4 detik). Kategori kurang didapatkan oleh EKS2 (13,42); EKS3 (13,52); EKS4 (12,3); EKS6 (13,1); EKS8 (13,2); dan EKS10 (13,23). Sementara, untuk kategori sangat kurang didapatkan oleh EKS7 dengan catatan waktu 14,3 detik.

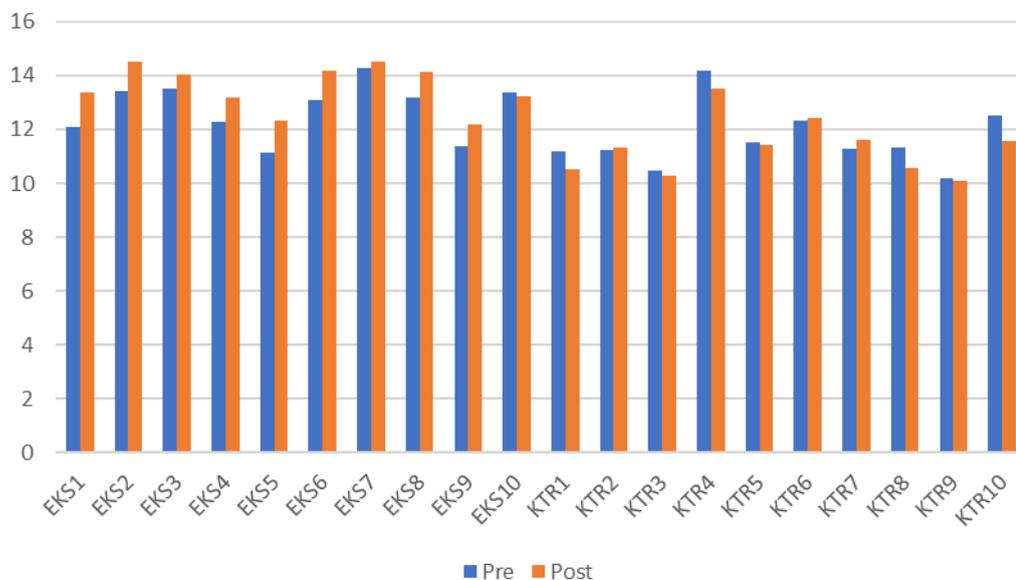
Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat penurunan atau peningkatan kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani

Nama	Kelas	Pre Test	Post Test	Tingkat Kebugaran
EKS1	Eksperimen	12,08	13,4	Menurun
EKS2	Eksperimen	13,42	14,52	Menurun
EKS3	Eksperimen	13,52	14,05	Menurun

EKS4	Eksperimen	12,3	13,2	Menurun
EKS5	Eksperimen	11,12	12,34	Menurun
EKS6	Eksperimen	13,1	14,19	Menurun
EKS7	Eksperimen	14,3	14,5	Menurun
EKS8	Eksperimen	13,2	14,15	Menurun
EKS9	Eksperimen	11,4	12,2	Menurun
EKS10	Eksperimen	13,4	13,23	Meningkat
Nama	Kelas	Pre Test	Post Test	Tingkat Kebugaran
KTR1	Kontrol	11,21	10,52	Meningkat
KTR2	Kontrol	11,25	11,35	Menurun
KTR3	Kontrol	10,46	10,27	Meningkat
KTR4	Kontrol	14,21	13,5	Meningkat
KTR5	Kontrol	11,53	11,43	Meningkat
KTR6	Kontrol	12,32	12,42	Menurun
KTR7	Kontrol	11,3	11,6	Menurun
KTR8	Kontrol	11,33	10,57	Meningkat
KTR9	Kontrol	10,2	10,11	Meningkat
KTR10	Kontrol	12,5	11,56	Meningkat



Gambar 3. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani

Mengacu pada grafik dan tabel di atas, terlihat bahwa pada kelompok eksperimen waktu penyelesaian shuttle run 4 x 10 m meningkat dari saat pre-test ke saat post-test. Peningkatan waktu ini menunjukkan bahwa ada penurunan kebugaran dari peserta didik, di mana peralihannya dari tingkat kebugaran sedang ke kurang serta dari kurang ke sangat kurang. Sementara, pada kelompok kontrol ada peningkatan kebugaran, di mana peralihannya adalah dari tingkat kebugaran sedang ke tingkat kebugaran baik.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam satu model regresi linier, terdapat korelasi antara kesalahan pengganggu yang memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Uji	Nilai Asymp. Sig (2-tailed)	Keterangan
Normalitas	0,186	Data berdistribusi normal

Sumber: SPSS 26 for windows

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,186. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 atau dalam kata lain, data pada penelitian ini berdistribusi normal sehingga dapat dilakukan untuk proses uji selanjutnya.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat kesamaan beberapa bagian pada sampel sehingga generalisasi terhadap populasi dapat dilakukan. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

Nilai		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil TKJI	<i>Based on Mean</i>	.128	1	18	.725

Sumber: SPSS 26 for windows

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi based on mean adalah 0,725. Nilai ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi yang memiliki varians sama/asumsi homogenitas terpenuhi.

Uji Independent Sample T-Test

Uji t-test dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan antara kebugaran jasmani peserta didik yang bermain FF dengan yang tidak bermain FF. Hasil uji t -test adalah sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Independent Sample T-Test

No	Pengujian	Nilai Mean	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	12,2075	<i>Pre-test < post-test</i>
2	<i>Post-test</i>	12,4555	

Sumber: SPSS 26 for windows

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai mean pre test adalah 12,2075 dan nilai mean post-test adalah 12,4555. Nilai ini menunjukkan bahwa pre-test < post-test, sehingga dapat dikatakan jika secara deskriptif dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara peserta didik yang bermain FF dengan yang tidak bermain FF.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara peserta didik yang bermain FF dengan yang tidak bermain FF. Pada peserta didik yang bermain FF, ada penurunan kebugaran di mana peralihanya dari tingkat kebugaran sedang ke kurang serta dari kurang ke sangat kurang. Sementara, pada peserta didik yang tidak bermain FF, ada peningkatan kebugaran di mana peralihanya dari tingkat kebugaran sedang ke tingkat kebugaran baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, N., & Sugiyanto, D. R. (2021). Etnografi Virtual dalam Permainan Free Fire. *Communications*, 3(1), 1–17. <https://doi.org/10.21009/Communications3.1.1>
- Angraini, W. A., Triyoolanda, A., Fadhillah, E. R., & Amri, S. (2022). Edukasi Tentang Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Kesehatan Mata Pada Siswa/i SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 47–51. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.41>

- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Azis, A. A., & Hidayat, S. (2022). Pengaruh Game Online Free Fire Terhadap Karakter Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(2), 271–280. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v9i2.53123>
- Dedi Saputra, Rahmad Hidayat, M. (2023). Urgensi Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *TAJDID: Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 16(1), 1–11. <http://doi.org/10.15575/jpiu.v2i3.13672>
- Eka Wahyudhi, A. S. B. S., Sumaryanti, S., Sumaryanto, S., Suherman, W. S., Sukarmin, Y., Kushartanti, W., Nasrullah, A., & Widyarto, S. (2023). Urgensi Aktifitas Bermain di Era Game Online untuk Kebugaran Jasmani Anak. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(2), 165–172. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6066>
- Gunanto, S. G. (2017). Penciptaan Permainan Digital Edukatif Berbasis Wawasan Budaya Dan Pendidikan Karakter. *Journal of Animation & Games Studies*, 2(2), 207. <https://doi.org/10.24821/jags.v2i2.1421>
- Prasetyo, A., Rondli, W. S., & Ermawati, D. (2023). Dampak Permainan Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 333–340. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4733>
- Radandi, M. N. P., Salsabila, S., Dalina, D., & Desrina, T. I. (2023). Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 5-6 Universitas Islam Negeri Raden Intan Corresponding email: ARTICLE INFO. 1(2), 74–80.
- Robbiyanto Noer Syarief, Yani, H. T., & Fadila Erida. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior. *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior*, 1(2), 15. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik/article/view/531/394>
- Saputra, A., Ramadi, & M Imam Rahmatullah. (2024). Dampak Game Online terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 007 Melayu Tengah Kecamatan Tanah Putih Tanjung Melawan Kab. Rokan Hilir. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(2), 355–364. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.2.355-364>
- Setiawan, H. S. (2018). Analisis Dampak Pengaruh Game Mobile Terhadap Aktifitas Pergaulan Siswa Sdn Tanjung Barat 07 Jakarta. *Faktor Exacta*, 11(2), 146. <https://doi.org/10.30998/faktorexacta.v11i2.2338>
- Siburian, E., Pangaribuan, J. J., Abi, A. R., & Silaban, P. J. (2022). Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sd. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 6(5), 1348. <https://doi.org/10.33578/pjr.v6i5.8571>
- Suci Afiani, A., Zinat Achmad, I., Gustiawati, R., & Bayu Mahardhika, D. (2022). Pengaruh Game Online Mobile Legend Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, 5(2), 391–405. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6110>
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Widiastuti. (2010). *Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Olahraga Kebugaran Jasmani*, 1200, 71–87.