

**HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN *VIDIO GAME*  
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA  
DI UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA BOJONEGORO**

**SKRIPSI**



oleh

Muzammil Abdullohil Murtadho

3220170160

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2021**

**HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN *VIDIO GAME*  
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA  
DI UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA BOJONEGORO**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

oleh

Muzammil Abdullohil Murtadho

3220170160

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2021**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang undangan.

Bojonegoro, 24 agustus 2021



Muzammil Abdullohil M  
NIM : 3220170160

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Muzammil Abdullohil Murtadho

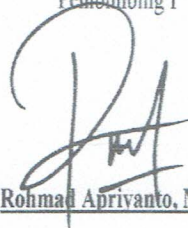
NIM : 3220170160

Judul : Hubungan Aktivitas Bermain *Vidio game* Terhadap Kebugaran Jasmani  
Mahasiswa Di Universitas Nahdlatul Ulama Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang  
skripsi tahun 2021

Bojonegoro, 09 Agustus 2021

Pembimbing I



Rohmad Aprivanto, M.Pd

NIDN: 0704048703

Pembimbing II



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muzammil Abdullohil Murtadho

NIM : 3220170160

Judul : Hubungan Aktivitas Bermain *Video game* Terhadap Kebugaran Jasmani  
Mahasiswa Di Universitas Nahdlatul Ulama Bojonegoro

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 15 September 2021.

Dosen Penguji  
Ketua



Dr. M. Ridwan Hambali, Lc., MA  
NIDN. 2117056803

Anggota



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.  
NIDN. 0710029103

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Astrid Chandra Sari, M.Pd.  
NIDN. 0721059101

Tim Pembimbing  
Pembimbing I



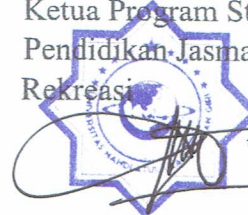
Rohmad Apriyanto, M.Pd.  
NIDN. 0704048703

Pembimbing II



Hilmy Aliriad, M.Pd.  
NIDN. 0707048904

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan  
Rekreasi



PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
Hilmy Aliriad, M.Pd.  
NIDN. 0707048904

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Keberhasilan adalah sebuah proses. Niatmu adalah awal keberhasilan. Peluh keringatmu adalah penyedapnya. Tetesan air matamu adalah pewarnanya. Doamu dan doa orang-orang disekitarmu adalah bara api yang mematangkannya. Kegagalan di setiap langkahmu adalah pengawetnya. maka dari itu, bersabarlah!

### **PERSEMBAHAN**

Ungkapan terima kasihku kepada bapak dan ibu yang setia dengan doa untuk anaknya, bapak ibu dosen program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang telah membimbing saya, almamater Unugiri tempatku menggali ilmu, serta teman – teman seperjuangan angkatan 2017. Dan tak lupa teman – teman pondok yang selalu menyemangati dan memotivasi.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor UNUGIRI Bojonegoro beserta jajarannya yang telah menyediakan berbagai fasilitas dan pelayanan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) atas semua kontribusi yang telah diberikan.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan jasmani kesehatan dan Rekreasi dan sekaligus pembimbing dua, yang telah mengizinkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd selaku dosen pembimbing satu yang dengan penuh ketekunan dan kesabaran membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Teman-teman yang selalu memberikan bimbingan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih perlu banyak kekurangan dan tentu dibutuhkan perbaikan. Oleh karena itu penulis sangat menerima kritikan yang membangun agar bisa menjadi skripsi yang lebih baik. Kekurangan tersebut tentunya dapat dijadikan peluang untuk peningkatan penelitian yang akan ada selanjutnya.

Bojonegoro, Juni 2021

**Muzammil Abdullohil Murtadho**

**NIM. 3220170160**

## ABSTRACT

Murtadho, Muzammil Abdullohil (2021). *The Relationship of Video game Playing Activities on Physical Fitness of Students at Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro*. Essay. Physical Education Study Program, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. The main supervisor is Mr. Rohmad Apriyanto, M.Pd and the second supervisor is Mr. Hilmy Aliriad.M.Pd.

*Keywords: Video game, physical fitness.*

*The activity of playing video games has both positive and negative effects. Video games are used as entertainment media to fill spare time which is useful as a stress reliever. While the negative influence that will cause concern is addiction to the video game itself. The percentage of online games has increased in line with the issuance of the Circular Letter of the Minister of Education and Culture No. 36962/MPK.A/HK/2020 concerning Online Learning and Working from Home in the context of Preventing the Spread of Corona Virus Disease (COVID-19) which has increased the consumption of digital entertainment, Especially playing video games. Excessive use of video games can interfere with daily life such as isolating oneself, avoiding contact with other people, physical fitness or other activities and only focusing on completing the game in the video game..*

*Researchers want to know the relationship between video game playing activities and physical fitness at student in PJKR Angkatan 2020 A Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.*

*This study uses a quantitative approach. The sample of this research is the students of the University of Nahdlatul Ulama Bojonegoro, the PJKR class of 2020 study program, totaling 12 people. Sources of data from questionnaires, field studies and literature studies and data analysis used is the product moment correlation test.*

*The results showed that there was a significant relationship between playing video games and the level of physical fitness. The product moment correlation test showed that the significant value was  $0.035 < 0.05$ . Then the Pearson correlation value above shows a negative value of  $-.207$  which means that the relationship between video games and learning motivation is reversed or the higher the activity of playing video games, the lower the physical fitness of class A students at Nahdlatul Ulama University Bojonegoro PJKR class of 2020 study program.*



## ABSTRAK

Murtadho, Muzammil Abdullohil (2021). Hubungan Aktivitas Bermain *Vidio Game* Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Skripsi. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Bpk Rohmad Apriyanto, M.Pd dan pembimbing kedua Bpk Hilmy Aliriad.M.Pd.

Kata kunci : *Vidio Game*, kebugaran jasmani.

Aktivitas bermain *vidio game* mempunyai dampak pengaruh positif dan pengaruh negatif. Permainan *vidio game* digunakan sebagai media hiburan pengisi waktu luang yang bermanfaat sebagai penghilang stress. Sedangkan pengaruh negatif yang akan menjadi prihatin adalah kecanduan terhadap *vidio game* itu sendiri. Persentase game online meningkat seiring dengan ditetapkannya Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) telah meningkatkan konsumsi hiburan digital, khususnya bermain *vidio game*. Penggunaan *vidio game* secara berlebihan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seperti mengasingkan diri, menghindari berhubungan dengan orang lain, kebugaran jasmani atau kegiatan lainnya dan hanya berfokus pada penyelesaian permainan dalam *vidio game* tersebut.

Peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas bermain *vidio game* terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR Angkatan 2020 A di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Bojonegoro program studi PJKR angkatan 2020 berjumlah 12 orang. Sumber data dari angket, studi lapangan dan studi kepustakaan dan analisis data yang digunakan adalah uji korelasi product moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara bermain *video game* dengan tingkat kebugaran jasmani dengan uji korelasi produk moment menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar  $0,035 < 0,05$ . Kemudian nilai pearson korelation diatas menjunjukan nilai negatif  $-0,207$  yang berarti hubungan antara *vidio game* dengan motivasi belajar berbalik atau semakin tinggi aktivitas bermain *vidio game* maka semakin rendah kebugaran jasmani mahasiswa kelas A Universitas Nahdlatul Ulama Bojonegoro program studi PJKR angkatan 2020.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER .....	i
HALAMAN COVER DALAM .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT .....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....</b>	<b>10</b>
2.1 Tinjauan pustaka .....	10
2.2 Dasar Teori.....	15
2.2.1 Aktivitas Bermain <i>Vidio game</i> .....	15
2.2.2 Kebugaran Jasmani .....	19
2.2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	19
2.2.2.2 Fungsi Kebugaran Jasmani .....	23
2.2.2.3 Komponen - Komponen Kebugaran Jasmani .....	24

2.2.2.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi.....	31
2.2.2.4 Cara Mengukur Kebugaran Jasmani.....	33
2.3 Kerangka Berfikir .....	35
2.4 Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1 Desain Penelitian .....	38
3.2 Subjek ( Sampel dan Populasi ) .....	39
3.2.1 Populasi.....	39
3.2.2 Sampel.....	39
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian .....	39
3.4 Variabel Penelitian.....	40
3.5 Instrumen Penilaian Data.....	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.7 Teknik Analisa Data.....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
4.1 Diskripsi Tempat dan subjek Penelitian.....	48
4.2 Diskripsi Data Penelitian .....	48
4.3 Uji Prasarat Analisis .....	50
4.4 Hasil Analisis Data .....	54
4.5 Pembahasan.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Hasil VO2 Max .....	42
3.2 Norma standarisasi daya tahan aerobik (VO2max) .....	45
4.1 Hasil angket <i>bermain vidio game</i> .....	49
4.2 Hasil Tes <i>MFT</i> .....	50

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Skema Kerangka Pemikiran.....	36



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Ukuran <i>Garis Multistage Fitness Test</i> .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian .....	63
2 Surat Balasan Penelitian.....	64
3 Form Penilaian MFT .....	65
4 Hasil Angket <i>Vidio Game</i> .....	66
5 Kalkulator <i>Vo2max Bleep Test</i> .....	66
6 Dokumentasi Penelitian .....	67