
PENGARUH INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP
AKTIVITAS FISIK SISWA SMP NEGERI 12 JAKARTA
(TINJAUAN SOSIOLOGI OLAHRAGA)

Nurbahijah Azzahra¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

¹nurbahijahazzahra24@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received June 22, 2025

Revised June 22, 2025

Accepted June 23, 2025

Kata Kunci:

Game Online,
Aktivitas Fisik,
Remaja,
Sosiologi Olahraga

ABSTRAK

Pada era digital, remaja cenderung memilih *game online* sebagai hiburan, menggantikan aktivitas fisik. Data APJII 2014 mencatat peningkatan signifikan pengguna *game online* dalam satu dekade terakhir, tercermin dari maraknya *game center* di berbagai wilayah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap aktivitas fisik siswa SMP Negeri 12 Jakarta dari perspektif sosiologi olahraga. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif melalui survei menggunakan *Google Form* dengan 40 siswa sebagai sampel purposif. Hasil menunjukkan sebagian besar siswa memiliki intensitas bermain *game* sedang hingga tinggi dan aktivitas fisik yang rendah. Semakin tinggi intensitas bermain *game*, semakin rendah aktivitas fisik siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dan sekolah dalam mengatur penggunaan *game* dan mendorong gaya hidup aktif.

Corresponding Author:

Nurbahijah Azzahra
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
Email: nurbahijahazzahra24@gmail.com

Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan teknologi informasi yang pesat, pola hidup masyarakat, khususnya remaja, mengalami perubahan signifikan. Aktivitas fisik yang semula menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari kini mulai terpinggirkan, tergantikan oleh bentuk hiburan digital yang lebih praktis dan mudah diakses. Salah satu bentuk hiburan tersebut adalah *game*

online, yang tidak hanya menawarkan pengalaman bermain yang menarik, tetapi juga memberikan kenyamanan karena dapat dimainkan di dalam rumah, bahkan sambil duduk atau berbaring tanpa perlu melakukan aktivitas fisik (Waluyo & Lontoh, 2025). Kondisi ini menyebabkan gaya hidup sedentari, yaitu gaya hidup dengan sedikit aktivitas fisik. Gaya hidup sedentari yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti peningkatan risiko obesitas, penurunan kebugaran jasmani, dan gangguan metabolisme. Rendahnya aktivitas fisik pada remaja berkorelasi signifikan dengan kejadian obesitas, di mana nilai *p-value* sebesar 0,000 menegaskan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel.

Dari perspektif sosiologi olahraga, gaya hidup sedentari juga dapat mengurangi keterlibatan remaja dalam proses sosialisasi yang bermanfaat. Kecanduan terhadap *game online* tidak hanya berdampak pada aspek fisik seperti menurunnya aktivitas gerak, tetapi juga memengaruhi kualitas interaksi sosial remaja. Remaja yang mengalami *over addiction* cenderung menunjukkan penurunan kemampuan dalam berkomunikasi langsung, menjadi pribadi yang individualis, kurang peduli dengan lingkungan sekitar, serta mengalami kesulitan membangun relasi sosial yang sehat (Rahma, 2018). Hal ini menandakan bahwa intensitas bermain *game online* yang tinggi berpotensi menggantikan peran aktivitas fisik dan sosial dalam proses sosialisasi yang penting di masa remaja. Jika menurunnya aktivitas fisik yang sangat drastis setiap hari maka akan semakin meningkatnya angka obesitas (Mutia et al., 2022). Remaja dengan kebiasaan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami kelebihan berat badan, yang dipicu oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi harian (Purnomo et al., 2024).

Di Indonesia, *trend* penggunaan *game online* di kalangan remaja terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), lebih dari 60% pengguna internet aktif di Indonesia berada dalam rentang usia 13–24 tahun, yang merupakan kelompok usia remaja dan pelajar. *Game online* menjadi aktivitas yang mendominasi waktu luang mereka, sering kali menggantikan aktivitas fisik seperti olahraga, bermain di luar ruangan, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. *Game online* semakin mendominasi waktu luang remaja dan sering kali menggantikan partisipasi dalam aktivitas fisik seperti olahraga, bermain di luar rumah, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini sejalan dengan temuan dari studi MoMo di Jerman, yang menunjukkan bahwa kelompok remaja dengan penggunaan media digital yang tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, mendukung hipotesis “displacement behavior” antara penggunaan media dan aktivitas fisik (Spengler et al., 2015). Fenomena ini juga terlihat di lingkungan sekolah, termasuk di SMP Negeri 12 Jakarta, di mana sebagian siswa menunjukkan kebiasaan bermain *game online* selama berjam-jam setiap harinya. Meskipun *game online* dapat memberikan hiburan, namun jika digunakan secara berlebihan, dapat berdampak negatif terhadap pola hidup aktif, aktivitas fisik siswa yang terganggu, dan interaksi sosial siswa yang semakin berkurang.

Hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 12 Jakarta menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas VIII memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan durasi yang cukup tinggi, bahkan pada hari-hari sekolah. Dalam pengisian kuesioner awal, sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka bermain *game* rata-rata 2 hingga 5 jam setiap hari, baik setelah pulang sekolah maupun pada malam hari. Selain itu, beberapa guru mengkhawatirkan kebiasaan tersebut karena dapat menyebabkan siswa kurang terlibat dalam kegiatan olahraga sekolah dan kurang bersemangat untuk belajar. Dalam hal aktivitas fisik, siswa lebih banyak menghabiskan waktu duduk dan menggunakan *handphone* daripada bergerak. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana intensitas bermain *game online* berdampak pada aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Jakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antara dua variabel berdasarkan data kuantitatif yang dikumpulkan dari responden. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Jakarta, dalam perspektif sosiologi olahraga.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Jakarta tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria responden adalah siswa kelas VIII yang memiliki kebiasaan bermain *game online* dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang disebarakan melalui Google Form. Kuesioner ini terdiri atas dua bagian utama. Bagian pertama berisi pertanyaan terkait intensitas bermain *game online*, yang meliputi rata-rata durasi bermain per hari dan frekuensi bermain dalam satu minggu berdasarkan kebiasaan harian siswa. Bagian kedua mencakup aktivitas fisik siswa, yang diukur melalui pertanyaan terkait frekuensi olahraga, durasi kegiatan fisik, serta jenis aktivitas fisik yang biasa dilakukan, baik dalam kegiatan sekolah maupun di luar sekolah. Seluruh pertanyaan disusun dalam bentuk pilihan ganda dan skala kategori.

Instrumen kuesioner ini telah melalui proses validasi isi melalui diskusi dengan dosen ahli serta uji coba terbatas kepada beberapa siswa di luar sampel utama, untuk memastikan pertanyaan dapat dipahami dengan baik dan sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan tabulasi distribusi frekuensi dan persentase, yang disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif. Hasil analisis digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat aktivitas fisik siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di lingkungan SMP Negeri 12 Jakarta, dengan harapan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai dampak kebiasaan bermain *game online* terhadap gaya hidup aktif remaja dalam konteks pendidikan dan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

a. Intensitas Bermain *Game online*

Tabel 1. Distribusi Intensitas Bermain *Game online*

Intensitas Bermain <i>Game</i>	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
>3 jam per hari	Tinggi	24	60%
1–3 jam per hari	Sedang	10	25%
<1 jam per hari	Rendah	6	15%
Total		40	100%

Sumber: Data peneliti (Juni, 2025)

Berdasarkan data pada Tabel 1, sebanyak 60% siswa tercatat menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk bermain *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas digital, khususnya *game online*, telah menjadi bagian dominan dalam keseharian siswa. Kondisi ini mencerminkan adanya pergeseran dalam pola pengisian waktu luang dari kegiatan yang bersifat fisik menuju aktivitas berbasis digital. Dari sudut pandang sosiologis, fenomena ini menandakan transformasi pola rekreasi dan sosialisasi di kalangan remaja, yang semakin mengarah ke ruang interaksi virtual. Pergeseran dari permainan tradisional ke permainan digital menciptakan perubahan mendasar dalam pola interaksi sosial, dari yang bersifat langsung dan kolektif menjadi individualistik di ranah maya (Wismawati et al., 2023).

b. Tingkat Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa

Tingkat Aktivitas Fisik	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
≥ 60 menit per hari	Aktif	8	20 %
30–59 menit per hari	Cukup Aktif	14	35 %
< 30 menit per hari	Kurang Aktif	18	45 %
Total		40	100 %

Sumber: Data peneliti (Juni, 2025)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebanyak 18 dari 40 responden (45%) berada dalam kategori kurang aktif secara fisik, yakni hanya melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit per hari. Sementara itu, siswa yang tergolong aktif hanya berjumlah 8 orang (20%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 12 Jakarta tidak mencapai standar minimal aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO, yaitu 60 menit per hari untuk anak dan remaja (Chaput et al., 2020).

Kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja dapat menimbulkan konsekuensi serius, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Rendahnya intensitas aktivitas fisik berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas, menurunnya kapasitas kebugaran jasmani, serta gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan. Selain itu, remaja yang jarang beraktivitas fisik juga cenderung akan memiliki interaksi sosial yang rendah, karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu secara individual di ruang digital atau indoor. Kondisi ini juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan peran keluarga belum sepenuhnya mampu memotivasi siswa untuk bergerak aktif dalam keseharian mereka. Bila tidak diatasi sejak dini, gaya hidup sedentari ini dapat berlanjut hingga dewasa, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup individu secara keseluruhan. tingkat aktivitas fisik yang rendah dan waktu sedentari yang tinggi pada remaja dengan penurunan kesejahteraan hidup terkait kesehatan (*health-related quality of life*) yang signifikan, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial (Bauer et al., 2011). Oleh karena itu, perlu adanya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial untuk menciptakan ruang gerak dan motivasi bagi siswa agar lebih aktif secara fisik.

Analisis Bivariat

Untuk menganalisis hubungan antara intensitas bermain *game online* dan tingkat aktivitas fisik siswa, peneliti menggunakan metode analisis bivariat melalui tabulasi silang. Hasil tabulasi silang pada Tabel 3 memberikan bukti bahwa siswa dengan waktu bermain *game online* tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Tabel 3. Distribusi Hubungan antara Intensitas Bermain *Game* dan Aktivitas Fisik

Intensitas Bermain <i>Game</i>	Rata-rata Durasi Aktivitas Fisik (menit/hari)	Aktif	Cukup Aktif	Kurang Aktif	Total
Tinggi (>3 jam/hari)	25 menit	3	5	14	22
Sedang (1–3 jam/hari)	45 menit	3	6	1	10
Rendah (<1 jam/hari)	70 menit	4	3	1	8
Total (siswa)		10	14	16	40

Sumber: Data peneliti (Juni, 2025)

Hasil tabulasi silang memberikan bukti bahwa siswa dengan waktu bermain *game* tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Dalam Tabel 3, tercatat bahwa dari 22 siswa yang bermain *game* lebih dari 3 jam per hari, sebanyak 14 siswa (66,7%) berada dalam kategori kurang aktif, hanya 3 siswa (12,5%) yang tergolong aktif. Sementara itu, dari 8 siswa yang bermain *game* kurang dari 1 jam per hari, justru hanya 4 siswa (66,7%) termasuk dalam kategori aktif secara fisik.

Temuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka semakin rendah tingkat aktivitas fisik siswa, dan sebaliknya. Aktivitas fisik yang seharusnya menjadi bagian dari rutinitas harian remaja tergeser oleh penggunaan waktu yang lebih lama untuk *game online*. Akibatnya, waktu bergerak aktif berkurang, begitu pula dengan frekuensi aktivitas jasmani seperti olahraga, bermain di luar ruangan, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler fisik di sekolah.

Teori displacement behavior menjelaskan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas pasif, seperti bermain *game online*, dapat menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik yang produktif. Aktivitas sedentari yang dilakukan secara terus-menerus tidak hanya berdampak pada penurunan kondisi fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental dan penurunan kualitas tidur. Perilaku bermain *game* yang berlebihan dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, waktu tidur yang tertunda, serta gangguan tidur lainnya (Carter et al., 2016). Penggunaan media digital yang tinggi pada remaja berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, dan dampaknya dimediasi oleh rendahnya frekuensi aktivitas fisik serta pola tidur yang tidak teratur (Guo et al., 2020).

Penelitian oleh Pratama et al., (2020) menunjukkan bahwa “kecanduan *game online* dapat menyebabkan gangguan dalam manajemen waktu”, sehingga siswa tidak mampu membagi waktu secara proporsional antara hiburan digital dan kebutuhan fisik. Aktivitas fisik yang rendah juga berimplikasi terhadap risiko masalah kesehatan lain, seperti obesitas, kelelahan kronis, hingga gangguan metabolisme tubuh. Dengan demikian, menjaga keseimbangan antara durasi bermain *game* dan aktivitas fisik sangat penting bagi remaja. Sekolah dan keluarga perlu bekerjasama dalam mengedukasi siswa agar mampu mengelola waktu digital mereka dengan bijak, serta memfasilitasi ruang untuk tetap aktif bergerak dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dan tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 12 Jakarta. Temuan menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk bermain *game online* cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Fenomena ini selaras dengan teori Displacement Behavior, di mana keterlibatan dalam aktivitas pasif menggantikan waktu yang seharusnya dialokasikan untuk aktivitas fisik yang produktif. Implikasi dari temuan ini meliputi potensi dampak negatif pada kesehatan fisik (seperti peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolisme), kualitas interaksi sosial, serta manajemen waktu remaja.

Saran

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran awal yang jelas mengenai korelasi ini, keterbatasan pada ukuran sampel yang relatif kecil di satu lokasi studi perlu dipertimbangkan dalam generalisasi temuan.

Oleh karena itu, sangatlah penting bagi berbagai pihak untuk berperan aktif dalam mengatur penggunaan *game online* dan mendorong gaya hidup yang lebih aktif di kalangan remaja. Saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Bagi Pihak Sekolah: Disarankan untuk meningkatkan program pendidikan jasmani yang inovatif dan bervariasi, seperti penyelenggaraan "Hari Olahraga Mingguan" atau pengaktifan klub-klub olahraga yang menarik minat siswa (misalnya, futsal, basket, bulutangkis). Integrasi edukasi mengenai manajemen waktu digital dan pentingnya aktivitas fisik dalam kurikulum Pendidikan Jasmani atau Bimbingan Konseling juga perlu ditingkatkan.
2. Bagi Pihak Keluarga: Direkomendasikan untuk menerapkan batasan waktu yang jelas untuk bermain *game online* yang disepakati bersama (misalnya, maksimal 1-2 jam per hari), serta secara aktif mendorong dan menjadi teladan bagi anak untuk terlibat dalam kegiatan fisik di luar rumah, seperti bersepeda, berjalan kaki ke taman, atau mendaftarkan pada les/klub olahraga.
3. Bagi Lingkungan Sosial (Masyarakat dan Komunitas): Diperlukan kolaborasi untuk menciptakan ruang gerak dan motivasi bagi siswa. Ini dapat diwujudkan melalui pengadaan turnamen olahraga antar komunitas, pengaktifan kembali taman atau fasilitas olahraga publik, atau penyelenggaraan kampanye kesadaran bersama tentang bahaya gaya hidup sedentari dan manfaat aktivitas fisik melalui berbagai media, seperti media sosial, poster di ruang publik, atau seminar komunitas.

Kolaborasi antar berbagai pihak ini esensial untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik dan membantu siswa mengelola waktu digital mereka dengan bijak, guna mencegah dampak negatif gaya hidup sedentari yang berkelanjutan.

Referensi

- Bauer, K. W., Nelson, M. C., Boutelle, K. N., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Parental influences on adolescents' physical activity and sedentary behavior: Longitudinal findings from Project EAT-II. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-12>
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12966-02001037-z>
- Guo, N., Luk, T. T., Ho, S. Y., Lee, J. J., Shen, C., Oliffe, J., Chan, S. S. C., Lam, T. H., & Wang, M. P. (2020). Problematic smartphone use and mental health in chinese adults: A population-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030844>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>

- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat Kecanduan *Game online* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Purnomo, W., Susanto, T., & Afandi, A. T. (2024). Studi Literatur Pola Makan dan Pola Aktivitas Fisik pada Remaja dengan Obesitas di Indonesia. *Pustaka Kesehatan*, 12(1), 8. <https://doi.org/10.19184/pk.v12i1.19604>
- Rahma, A. (2018). Interaksi Sosial Pada Remaja Yang Kecanduan *Game online*. *Jurnal At-Tarbiyat : Jurnal Pendidikan Islam*, 88–107. <https://doi.org/10.37758/jat.v2i1.136>
- Rini, D. S., & Adyani, S. A. M. (2025). *GAME ONLINE DAN AKTIVITAS FISIK MEMPENGARUHI*. 7(1), 50–58.
- Spengler, S., Mess, F., & Woll, A. (2015). Do media use and physical activity compete in adolescents? Results of the MoMo study. *PLoS ONE*, 10(12), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142544>
- Waluyo, F. C., & Lontoh, S. O. (2025). PONTIANAK NUTRITION JOURNAL <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index> Hubungan *Game online* dengan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja. 8, 606–612.
- Wismawati, A. F., Kamila, A. D., Febrianti, P. A., & Fitriyah, R. (2023). 46440-Article Text-2188923-10-20230720. 1(1).