

ABSTRAK

ARYAJATI WIDIANTOMO 2026. **Hubungan Antara Perilaku Bermain *Game Online* Kategori Sedang Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hubungannya dengan perilaku bermain *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya yang bermain *game online* dalam kategori sedang (1–2 jam per hari). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya yang menyukai *game online*, berjumlah 331 siswa. Sampel sebanyak 36 siswa ditetapkan melalui *purposive sampling* dengan kriteria: terdaftar sebagai siswa aktif, bersedia menjadi responden, dan bermain *game online* dalam kategori sedang. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner intensitas bermain *game online* (60 item; validitas $r = 0,261-0,836$; reliabilitas $\alpha = 0,983$) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mencakup lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert dan pelaksanaan TKJI. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial, meliputi uji normalitas (*Shapiro-Wilk*), uji linearitas, uji korelasi *Pearson Product Moment*, uji t , dan uji F . Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata TKJI sebesar 15,81. Uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,01$, $t_{hitung} = 0,059 < t_{tabel} = 1,69$, dan $F_{hitung} = 0,0035 < F_{tabel} = 4,13$, sehingga H_0 diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku bermain *game online* kategori sedang dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya. Intensitas bermain *game online* pada kategori sedang belum memberikan pengaruh berarti terhadap kebugaran jasmani karena siswa masih mampu menyeimbangkan aktivitas digital dengan kegiatan fisik melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: aktivitas sedentari, *game online*, kebugaran jasmani, pendidikan jasmani, perilaku digital