



**GAMBARAN KEBUGARAN MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG YANG SUKA BEGADANG KARENA BERMAIN GAME
ONLINE**

Dzikra Ahmad Navis¹, Hastria Effendi², Septri³, Ilham⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

Email: dzikranavis@gmail.com

Received: artikel dikirim Februari 2026; Revised: artikel revisi Maret 2026; Accepted: artikel diterima April 2026

Dzikra Ahmad Navis. 2026 Fitness Overview of Sports Science Students at Padang State University Who Like to Stay Up Late Playing Online Games

Abstract: Addiction to online gaming often results in students staying up late, which can reduce sleep quality and negatively impact their physical health. This issue is crucial within the student community of the Faculty of Sport Science, who are expected to maintain optimal physical health as part of their academic and professional capabilities. Objective: This study aims to provide an overview of the physical fitness level of students of the Faculty of Sport Science, Padang State University, who frequently stay up late due to online gaming. Method: A quantitative descriptive method was adopted. Twenty students who met the inclusion requirements were selected using purposive sampling. Physical fitness was measured using a 2.4 km Cooper Run Test to estimate maximum oxygen uptake capacity (VO_{2max}). The collected data were analyzed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, frequency, and percentage. Results: The average time required for participants to complete the Cooper Run Test was 15.99 ± 1.28 minutes, which corresponds to an estimated average VO_{2max} of $30.20 \text{ mL kg}^{-1} \text{ min}^{-1}$, which is categorized as Poor. Overall, 50% of participants were classified as Poor, 20% as Very Poor, and 30% as Fair. No participants achieved the Good, Very Good, or Excellent fitness categories. Conclusion: Most students from the Faculty of Sport Science who slept late due to online gaming addiction demonstrated low levels of cardiorespiratory fitness. These findings emphasize the importance of promoting healthy sleep habits and judicious digital media use to support physical health among students.

Keywords: Physical Fitness, Online Gaming, Sleep Deprivation, Cooper Running Test, $VO_2 \text{ max}$.

How to Cite: Dzikra Ahmad Navis, Hastria Effendi, Septri, Ilham (2026). Gambaran Kebugaran Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Yang Suka Begadang Karena Bermain Game Online. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 74-80. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstrak: Kecanduan dalam bermain game online seringkali mengakibatkan para mahasiswa tidur larut malam, yang bisa menurunkan kualitas tidur dan berdampak buruk pada kesehatan fisik mereka. Isu ini sangat krusial di dalam komunitas mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga, yang seharusnya memelihara kesehatan fisik yang optimal sebagai bagian dari kemampuan akademis dan profesional mereka. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Padang, yang sering begadang akibat permainan game online. Metode: Metode deskriptif kuantitatif diadopsi. Sebanyak dua puluh mahasiswa yang memenuhi syarat inklusi dipilih menggunakan purposive sampling. Kebugaran fisik diukur melalui Tes Lari Cooper sejauh 2,4 km untuk memperkirakan kapasitas maksimum penyerapan oksigen (VO_{2max}). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, termasuk rata-rata, deviasi standar, frekuensi, dan persentase. Hasil: Rata-

rata waktu yang dibutuhkan peserta untuk menyelesaikan Tes Lari Cooper adalah $15,99 \pm 1,28$ menit, yang sesuai dengan perkiraan VO_2max rata-rata sebesar $30,20 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$, yang termasuk dalam kategori Buruk. Secara keseluruhan, 50% peserta tergolong dalam kategori Buruk, 20% dalam kategori Sangat Buruk, dan 30% dalam kategori Cukup. Tidak ada peserta yang mencapai kategori kebugaran yang Baik, Sangat Baik, atau Unggul. Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa dari Fakultas Ilmu Olahraga yang tidur larut malam karena kecanduan game online menunjukkan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang rendah. Temuan ini menekankan pentingnya mendorong kebiasaan tidur yang sehat dan penggunaan media digital dengan bijak untuk menukung kesehatan fisik di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Kebugaran Fisik, Game Online, Kurang Tidur, Tes Lari Cooper, VO_2max

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah elemen krusial untuk kesehatan, produktivitas, dan kemampuan seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari dengan efisien. Bagi mereka yang terdaftar di Fakultas Ilmu Olahraga, kondisi fisik bukan sekadar kebutuhan untuk kesehatan pribadi, melainkan juga kemampuan profesional yang mendukung mereka dalam berperan sebagai pengajar pendidikan jasmani, pelatih, dan praktisi dunia olahraga. Oleh karena itu, diharapkan para mahasiswa ilmu olahraga mengadopsi pola hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik rutin, tidur yang cukup, dan manajemen waktu yang baik.

Perkembangan teknologi digital yang sangat cepat telah memberikan dampak besar terhadap gaya hidup mahasiswa, terutama melalui popularitas permainan online yang meningkat. Terlalu banyak terlibat dalam permainan ini sering kali membuat mahasiswa terjaga hingga larut malam, yang mengakibatkan berkurangnya durasi tidur dan mengganggu ritme tidurnya. Tingkah laku ini dapat mengacaukan ritme sirkadian tubuh, menghambat proses pemulihan fisik, yang pada akhirnya menurunkan kebugaran fisik secara keseluruhan. Menyadari kemungkinan dampak kesehatan dari situasi ini, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengeluarkan klasifikasi tentang gangguan bermain game sebagai gangguan perilaku yang ditandai dengan hilangnya kontrol atas aktivitas bermain meskipun ada pengaruh negatifnya terhadap kehidupan sehari-hari.

Kurangnya tidur menjadi hal yang umum di kalangan mahasiswa. Penelitian sebelumnya yang tercantum dalam riset ini menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa tidur kurang dari waktu yang disarankan karena penggunaan perangkat digital dan permainan online berlebihan. Tidur yang tidak cukup dalam jangka panjang telah dihubungkan dengan penurunan kinerja mental, peningkatan rasa lelah, berkurangnya kapasitas untuk pulih, dan penurunan performa fisik. Selain itu, kekurangan tidur berdampak buruk pada daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, waktu reaksi, serta fungsi metabolisme, yang meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah kesehatan jangka panjang.

Isu ini sangat relevan di antara mahasiswa di Fakultas Ilmu Olahraga, di mana mereka diharapkan menunjukkan perilaku sehat yang sejalan dengan ajaran yang mereka terima. Namun, kebiasaan begadang untuk bermain game online menciptakan ketidakcocokan antara gaya hidup sehat yang diharapkan dan kenyataan perilaku sehari-hari mereka. Kebugaran fisik yang rendah tidak hanya mengurangi kemampuan mahasiswa untuk berpartisipasi secara efektif dalam kelas praktikum dan kegiatan olahraga, tetapi juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecanduan bermain game online terkait dengan kualitas tidur yang buruk serta penurunan aktivitas fisik. (Hamdani, Sobarna and Rizal, 2024) menyampaikan bahwa kecanduan permainan online berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih rendah serta kebugaran fisik yang tidak optimal. Sementara itu, (Kwok, Poon and Fung, 2021) mengungkapkan bahwa kecanduan bermain game di internet dipasangkan dengan berkurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang lebih buruk di kalangan mahasiswa. Begitu juga, (Saeed *et al.*, 2025) membuktikan bahwa kecanduan digital memberikan dampak negatif pada kualitas tidur dan performa atlet di tingkat universitas. Meskipun demikian, pengetahuan empiris mengenai tingkat kebugaran fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang yang memiliki kebiasaan begadang akibat bermain game online masih terbatas.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk memaparkan tingkat kebugaran fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang yang sering begadang karena permainan online. Kebugaran fisik diuji melalui Tes Cooper 2,4 km untuk memperkirakan daya tahan kardiovaskular ($VO_2\text{max}$). Diharapkan hasil temuan ini dapat memberikan data empiris terkait status kebugaran fisik mahasiswa yang memiliki kebiasaan bermain game hingga larut malam dan dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program promosi kesehatan, pendidikan gaya hidup sehat, dan strategi peningkatan kebugaran fisik di lingkungan universitas.

METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif untuk menjelaskan kondisi kebugaran fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Padang, yang memiliki kebiasaan begadang akibat bermain game online. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Padang, setelah pengajuan proposal penelitian mendapatkan persetujuan. Pendekatan deskriptif dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran objektif mengenai performa teknik peserta tanpa melibatkan perlakuan atau intervensi eksperimental apapun (Campbell *et al.*, 2018).

Subjek penelitian meliputi seluruh mahasiswa S1 aktif pada Program Studi Ilmu Olahraga (kohort 2024–2025), dengan total 212 mahasiswa. Partisipan dipilih dengan metode purposive sampling non-probabilitas berdasarkan kriteria inklusi yang ditentukan. Sebanyak 20 mahasiswa memenuhi syarat kelayakan dan dengan sukarela mengikuti penelitian ini. Kriteria inklusi yang ditetapkan ialah: (1) mahasiswa aktif dari Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Padang; (2) berusia antara 18 hingga 25 tahun; (3) bermain game online minimal tiga kali dalam seminggu; (4) terbiasa begadang (tidur setelah pukul 01.00) setidaknya tiga kali seminggu; (5) menghabiskan waktu bermain game online minimal dua jam setiap hari; (6) menyetujui untuk berpartisipasi dengan memberikan persetujuan berdasarkan informasi yang diberikan; dan (7) dalam kondisi sehat secara fisik dan mampu menyelesaikan Tes Cooper 2,4 km. Mahasiswa yang mengalami cedera, memiliki penyakit kronis, sedang sakit pada saat pengumpulan data, menggunakan obat yang mempengaruhi kenyamanan tidur atau performa fisik, mengisi kuesioner dengan tidak lengkap, atau tidak berhasil menyelesaikan tes kebugaran dikeluarkan dari penelitian.

Kebugaran fisik diukur menggunakan Tes Lari Cooper 2,4 km (1,5 mil), yang merupakan tes lapangan yang sah dan konsisten untuk mengestimasi kebugaran kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$) pada orang dewasa muda. Peserta diperintahkan untuk menempuh jarak 2,4 km secepat mungkin, dan waktu yang dibutuhkan dicatat dalam menit dan detik. Perkiraan $VO_2\text{max}$ dihitung dengan rumus Cooper: $VO_2\text{max} = 483 \div \text{waktu lari (menit)}$. Selain pelaksanaan tes fisik, dokumentasi digunakan untuk mencatat karakteristik peserta dan hasil tes yang diperoleh.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi rata-rata, deviasi standar, nilai minimum, maksimum, frekuensi, dan persentase. Waktu lari dibagi dalam kategori kebugaran fisik berdasarkan standar Tes Cooper, dan hasilnya ditampilkan dalam tabel untuk merefleksikan keseluruhan profil kebugaran fisik peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Sebanyak 20 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang memenuhi syarat inklusi terlibat dalam studi ini. Kebugaran fisik dinilai melalui Tes Lari Cooper sejauh 2,4 km untuk mengukur perkiraan daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{max}$).

Statistik deskriptif Tes Lari Cooper. Rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan adalah $15,99 \pm 1,28$ menit, dengan waktu tercepat 13,80 menit dan terlama 18,40 menit. Mengacu pada rumus Cooper, estimasi rata-rata VO_2max diperoleh sebesar $30,20 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$, yang menandakan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang rendah.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Hasil Tes Cooper Lari 2,4 km (N=20)

Statistik	Nilai	Keterangan
N	20	Jumlah Sampel
Mean	15,995 menit	Rata-rata waktu tempuh
Median	15,95 menit	Nilai tengah
Mode	13,80 menit	Nilai paling sering muncul
Std. Deviation	1,279 menit	Simpangan baku
Variance	1,636	Ragam data
Minimum	13,80 menit	Waktu tempuh tercepat
Maximum	18,40 menit	Waktu tempuh terlambat
Range	4,60 menit	Rentang data
Sum	319,90 menit	Total waktu tempuh

Distribusi tingkat kebugaran jasmani Setengah dari peserta (50%) dikelompokkan ke dalam kategori Buruk, sementara 20% termasuk dalam kategori Sangat Buruk. Hanya 30% yang tergolong sebagai Cukup, dan tidak ada peserta yang mencapai kategori Baik, Sangat Baik, atau Unggul. Secara keseluruhan, 70% peserta menunjukkan performa kebugaran jasmani yang rendah.

Tabel 5. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani Responden Laki-Laki

Kategori	Waktu Tempuh	f	%	Ket.
Superior (Sangat Baik)	< 9 menit 44 detik	0	0%	-
Excellent (Baik Sekali)	9:45 – 10:45 menit	0	0%	-
Good (Baik)	10:46 – 12:00 menit	0	0%	-
Fair (Cukup)	12:01 – 14:00 menit	1	6,67%	Ada
Poor (Kurang)	14:01 – 16:00 menit	10	66,67%	Mayoritas
Very Poor (Sangat Kurang)	> 16:00 menit	4	26,67%	Ada
Total	-	15	100%	-

Distribusi kondisi fisik berdasarkan gender Di kalangan peserta pria, sebagian besar digolongkan dalam kategori Buruk (66,67%), kemudian diikuti oleh kategori Sangat Buruk (26,67%), sementara hanya satu peserta (6,67%) yang berada dalam kategori Cukup Baik. Di sisi lain, semua peserta wanita digolongkan sebagai Cukup Baik menurut standar Tes Cooper untuk wanita.

Tabel 6. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani Responden Perempuan

Kategori	Waktu Tempuh	f	%	Ket.
Superior (Sangat Baik)	< 12 menit 29 detik	0	0%	-
Excellent (Baik Sekali)	12:30 – 13:30 menit	0	0%	-
Good (Baik)	13:31 – 15:54 menit	0	0%	-
Fair (Cukup)	15:55 – 18:30 menit	5	100%	Seluruhnya
Poor (Kurang)	18:31 – 19:00 menit	0	0%	-
Very Poor (Sangat Kurang)	> 19:00 menit	0	0%	-
Total	-	5	100%	-

Studi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dari Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Padang yang sering begadang untuk bermain game online memiliki tingkat kebugaran fisik yang

rendah. Rata-rata $VO_2\text{max}$ yang diestimasi yakni $30,20 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ berada dalam kategori Buruk, menandakan adanya penurunan daya tahan kardiorespirasi di antara partisipan.

Hasil ini sejalan dengan karakteristik populasi penelitian, yang sering terjaga hingga lewat jam 1:00 pagi akibat bermain game online. Berdasarkan latar belakang penelitian, kurang tidur dapat mengganggu proses pemulihan fisik, memperkecil kapasitas aerobik, dan menurunkan performa fisik. Kondisi tersebut kemungkinan berperan dalam tingginya prevalensi kebugaran fisik yang rendah yang ditemukan dalam penelitian ini.

Distribusi akhir dari kategori kebugaran fisik lebih lanjut menguatkan temuan ini, dengan 70% dari partisipan dikelompokkan dalam kategori Buruk atau Sangat Buruk dan tidak ada yang masuk dalam kategori Baik, Sangat Baik, atau Unggul. Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan bermain game larut malam dapat berkaitan dengan penurunan tingkat kebugaran fisik di antara mahasiswa ilmu olahraga. Namun, karena penelitian ini mengadopsi desain deskriptif, hasilnya hanya memberi gambaran tentang kondisi kebugaran peserta tanpa membuktikan adanya hubungan sebab akibat antara bermain game online, pola tidur, dan tingkat kebugaran fisik.

Perbedaan dalam kebugaran fisik juga teramati antara peserta pria dan wanita. Sebagian besar mahasiswa pria dikategorikan sebagai Buruk, sedangkan seluruh mahasiswa wanita berada di kategori Cukup. Perbedaan ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati karena Tes Cooper menggunakan standar normatif yang berbeda untuk masing-masing jenis kelamin. Oleh karenanya, perbandingan langsung antara pria dan wanita tidak dapat dilakukan tanpa mempertimbangkan kriteria klasifikasi yang berbeda.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang diacu di dalam studi ini, yang menyebutkan bahwa bermain game online secara berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk, berkurangnya aktivitas fisik, dan penurunan kebugaran fisik di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya menjalankan kebiasaan tidur yang sehat dan penggunaan media digital yang seimbang, terutama dalam kalangan mahasiswa ilmu olahraga yang seharusnya mencerminkan gaya hidup sehat serta memiliki tingkat kebugaran fisik yang memadai.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kebugaran fisik mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sering begadang karena bermain game online. Dari hasil penelitian, ditemukan rata-rata nilai estimasi $VO_2\text{max}$ sebesar $30,20 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{menit}^{-1}$, yang tergolong dalam kategori buruk menurut standar Tes Cooper. Lebih lanjut, 70% dari responden berada dalam kategori buruk dan sangat buruk, sedangkan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori baik, sangat baik, maupun unggul. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan kebiasaan begadang karena bermain game online memiliki kebugaran kardiorespirasi yang rendah. Kebugaran kardiorespirasi adalah indikator penting yang mencerminkan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen selama aktivitas fisik, sehingga sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa individu (Franklin *et al.*, 2022).

Rendahnya kebugaran fisik dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan kebiasaan begadang yang dilakukan para responden. Semua responden memenuhi syarat penelitian, yang mana mereka sering bermain game online hingga lewat pukul 01.00 WIB beberapa kali dalam seminggu. Kebiasaan ini dapat mengurangi durasi tidur, sehingga proses pemulihan tubuh setelah beraktivitas tidak berjalan dengan baik. Kurang tidur diketahui mengganggu keseimbangan hormonal, memperlambat pemulihan otot, meningkatkan rasa lelah, dan menurunkan kapasitas aerobik, sehingga berdampak pada kebugaran fisik yang menurun (Chirwa *et al.*, 2018).

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa durasi bermain game online yang tinggi berhubungan dengan penurunan kualitas tidur serta menurunnya tingkat aktivitas fisik. Mahasiswa yang menghabiskan waktu bermain game hingga larut malam cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang lebih singkat, dan beraktivitas

sedentari lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang bermain dalam durasi lebih sedikit. Kondisi ini akhirnya dapat mempengaruhi kebugaran fisik, karena tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat dan pemulihan yang cukup (Tschopp *et al.*, 2021); (Hale and Guan, 2016).

Di samping pengaruh terhadap kualitas tidur, kebiasaan bermain game online dalam waktu lama juga dapat mengurangi waktu yang dialokasikan untuk aktivitas fisik. Individu yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain game cenderung memiliki perilaku sedentari yang tinggi, sehingga pengeluaran energi harian menjadi rendah. Jika kondisi ini terus berlanjut tanpa diimbangi dengan olahraga yang memadai, maka kapasitas kardiorespirasi akan menurun, yang berdampak pada rendahnya nilai $VO_2\text{max}$ (WHO, 2020).

Penelitian ini juga mengidentifikasi perbedaan dalam klasifikasi kebugaran fisik antara jenis kelamin. Sebagian besar mahasiswa laki-laki terklasifikasi dalam kategori buruk, sementara seluruh mahasiswa perempuan berada dalam kategori cukup. Meski begitu, perbedaan ini tidak dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kemampuan fisiologis yang lebih unggul dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Ini karena Tes Cooper menggunakan norma penilaian yang berbeda tergantung pada jenis kelamin dan usia, sehingga interpretasi hasil harus disesuaikan dengan standar masing-masing kelompok. Dengan demikian, perbedaan kategori ini lebih mencerminkan penggunaan norma penilaian daripada adanya perbedaan kemampuan fisiologis yang nyata (Tschopp *et al.*, 2021); (Wei, 2015)

Meskipun studi ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sering begadang karena bermain game online cenderung memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah, hasilnya tidak dapat digunakan untuk mengonfirmasi hubungan sebab-akibat. Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif yang hanya memberikan gambaran mengenai keadaan kebugaran fisik para responden pada saat studi dilaksanakan. Berbagai faktor lain seperti indeks massa tubuh, status gizi, tingkat aktivitas fisik harian, pola makan, kebiasaan berolahraga, tingkat stres, konsumsi kafein, motivasi saat menjalani tes, serta kondisi kesehatan responden juga berperan dalam memengaruhi hasil pengukuran kebugaran fisik, tetapi hal tersebut belum dianalisis dalam penelitian ini (Setia, 2016).

Temuan dari penelitian ini memberikan dampak praktis bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan pemahaman mengenai signifikansi tidur yang berkualitas, manajemen waktu dalam pemakaian media digital, serta penerapan gaya hidup aktif melalui olahraga secara teratur. Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi kebiasaan begadang yang disebabkan oleh bermain game online agar kualitas tidur tetap terjaga, sehingga proses pemulihan tubuh berlangsung dengan baik dan kebugaran kardiorespirasi tetap terjaga.

SIMPULAN

Studi ini menggambarkan kondisi kebugaran jasmani para mahasiswa dari Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Padang, yang sering begadang akibat bermain game online. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa rata-rata $VO_2\text{max}$ peserta mencapai $30,20 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$, yang tergolong Buruk berdasarkan standar Tes Cooper. Secara keseluruhan, 70% dari peserta berada dalam kategori kebugaran fisik yang Buruk atau Sangat Buruk, sementara hanya 30% yang dianggap Cukup, dan tidak ada satu pun yang masuk dalam kategori Baik, Sangat Baik, atau Unggul.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sering begadang karena permainan online memiliki kesehatan kardiorespirasi yang cukup rendah. Penelitian ini memberikan wawasan tentang profil kebugaran fisik kelompok ini dan menekankan betapa pentingnya menerapkan pola tidur yang baik serta penggunaan media digital yang seimbang di kalangan mahasiswa, terutama yang terdaftar di program studi ilmu olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Campbell, J.P. *et al.* (2018) 'Debunking the Myth of Exercise- Induced Immune Suppression : Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan', 9(April), pp. 1–21.

Available at: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>.

Chirwa, S. *et al.* (2018) 'Poor Sleep Quality Is Associated with Higher Hemoglobin A1c in Pregnant Women : A Pilot Observational Study', pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph15102287>.

Franklin, B.A. *et al.* (2022) 'American Journal of Preventive Cardiology Physical activity , cardiorespiratory fitness , and cardiovascular health : A clinical practice statement of the ASPC Part I : Bioenergetics , contemporary physical activity recommendations , benefits , risks , extreme exercise regimens , potential maladaptations', *American Journal of Preventive Cardiology*, 12(October), p. 100424. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424>.

Hale, L. and Guan, S. (2016) 'HHS Public Access', pp. 50–58. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>.Screen.

Hamdani, M.T., Sobarna, A. and Rizal, R.M. (2024) 'Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur dan Kebugaran Jasmani Siswa', 7, pp. 6581–6588.

Kwok, C., Poon, K.Y. and Fung, X.C.C. (2021) 'The Effects of Internet Gaming and Social Media Use On Physical Activity , Sleep , Quality of Life , and Academic Performance among University Students in Hong Kong : A Preliminary Study'. Available at: <https://doi.org/10.4103/shb.shb>.

Saeed, M. *et al.* (2025) 'Effect of Digital Addiction on the Sleep Quality and Sports Performance of University-Level Athletes', 15(2), pp. 197–224.

Setia, M.S. (2016) 'Methodology Series Module 3 : Cross-sectional Studies'. Available at: <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>.

Tschopp, S. *et al.* (2021) 'Night-to-night variability in obstructive sleep apnea using peripheral arterial tonometry : a case for multiple night testing', 17(9).

Wei (2015) 'Ribosylation triggering Alzheimer s disease-like Tau hyperphosphorylation via activation of.pdf. aging cell.

WHO (2020) *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.