

D. Penilaian**1. Tentukanlah dan tuliskanlah topik**

No	Unsur	Uraian
1	Topik	Kesehatan
2	Judul	Pengaruh game online bagi siswa kelas XI SMP 226 Jakarta
3	Perumusan Masalah	a. Apa itu game online dan tipe-tipe game online
		b. Apa pengaruh game online bagi siswa
		c. Dampak game online bagi kehidupan siswa.
		d. Mengapa banyak siswa yang senang bermain game online
		e. Penyebab siswa ketagihan bermain game online

1. Berdasarkan Kerangka di atas kembangkanlah menjadi karya ilmiah

No.	Unsur	Uraian
	Topik	Kesehatan
	Judul	Pengaruh game online bagi kesehatan siswa kelas XI SMP 226 Jakarta
1	Pendahuluan	<p>a. Latar Belakang Masalah</p> <p>Dalam 10 tahun terakhir game online sudah menjamur dimana-mana. Banyak game yang bermunculan dan bisa dimainkan. Game online memanfaatkan media visual elektronik yang umumnya bisa menyebabkan radiasi pada mata, sehingga mata lelah dan diiringi dengan rasa sakit kepala.</p> <p>Game online bisa dimainkan lebih dari 100 orang dengan memanfaatkan jaringan internet. Hal ini didukung dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat baik di kota-kota besar maupun di kota-kota kecil. Game center semakin banyak bermunculan game center ini seperti warnet namun khusus ditujukan bagi pelanggan yang hanya ingin bermain</p>

		<p>game saja. Dengan harga yang terjangkau bisa memainkan game online, inilah yang membuat game center selalu ramai dikunjungi.</p> <p>Mayoritas pemain game online merupakan pelajar, mulai dari SD, SMP, dan SMA..hal ini karena memang game online ditujukan bagi kalangan pelajar. Pelajar yang sering memainkan suatu game online akan menyebabkannya menjadi ketagihan. Ketagihan bermain game online akan membawa dampak buruk, terutama dalam hal kesehatan. Walaupun di dalam game online kita bisa bersosialisasi dengan pemain lain, game online kerap membuat pemainnya lupa akan kehidupan di dunia nyata.</p> <p>b. Perumusan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa itu game online dan tipe-tipe game online 2. Apa pengaruh game online bagi siswa 3. Dampak game online bagi kehidupan siswa 4. Mengapa banyak siswa yang senang bermain game online 5. Penyebab siswa ketagihan bermain game online <p>c. Pembatasan Masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa itu game online 2. Dampak game online bagi kehidupan siswa 3. Mengapa banyak siswa yang senang bermain game online 4. Penyebab siswa ketagihan bermain game online <p>d. Tujuan dan Manfaat</p> <p>Tujuan</p> <p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberitahukan dampak negatif dan masalah kesehatan yang bisa timbul dari bermain game online.</p> <p>Manfaat</p> <p>Manfaat yang didapat dengan adanya karya ilmiah ini sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agar pelajar sadar akan dampak negatif bermain game online tidak kenal waktu 2. Agar pelajar tahu bagaimana cara menjaga kesehatan saat bermain game online. <p>e. Metode Penelitian</p> <p>Penelitian ini dilakukan dengan metode kuisioner pada salah satu sekolah di Jakarta yaitu SMP 226 Jakarta. Kuisioner akan dilakukan terhadap 288 siswa yang akan mewakili seluruh SMP 226 Jakarta</p>
--	--	---

		<p>untuk mengetahui kebiasaan-kebiasaan peserta didik dalam bermain game online.</p> <p>.</p> <p>f. Studi Kepustakaan</p> <p>Sumber-sumber literatur tentang dampak bermain game online terhadap pelajar khususnya dan masyarakat pada umumnya juga akan digunakan mendukung penelitian ini. Sumber literatur yang digunakan seperti :</p> <p>http://ber5aja.blogspot.co.id/2013/11/dampak-game-online-terhadap-kaum-remaja.html</p> <p>http://frakangkers.blogspot.co.id/2014/02/kti-tentang-dampak-game-online-terhadap.html</p> <p>http://duniabaca.com/pengaruh-game-online-bagi-kalangan-remaja-survey.html</p> <p>http://www.docstoc.com/docs/72587326/BAHAYA-BERMAIN-GAME-ONLINE</p>
2	Pembahasan (isi)	<p>a. Kerangka Teoritis</p> <p>Game online saat ini sedang marak dimainkan di kalangan pelajar. Game online yang dimainkan bisa melalui komputer dan ponsel pintar mereka. Bermain game online sepertinya sudah menjadi suatu keharusan di kalangan pelajar. Hal ini dibuktikan 90% pelajar bermain game online. Tidak ada yang salah dengan bermain game online untuk mencari hiburan jika sudah penat menjalani aktivitas sehari-hari. Permasalahannya terletak pada kecanduan pelajar untuk terus bermain game online. Kecanduan bermain game online mengakibatkan mereka bermain game online tanpa mengenal waktu. Mereka juga menjadi lalai akan tugas dan tanggung jawab mereka sebagai pelajar. Tentunya dalam jangka waktu yang panjang hal ini akan berakibat buruk bagi mereka. Bidang akademik mereka menjadi terbengkalai akibat terlalu asyik bermain game. Semua tugas dan tanggung jawab mereka abaikan. Selain bidang akademik yang terganggu akibat bermain game online, ada juga dampak bagi kesehatan jika terlalu sering bermain game online tanpa mengenal waktu. Berikut dampak dari bermain game online tanpa mengenal waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Eye Strain <p>Eye strain adalah kelelahan mata yang terjadi apabila seseorang terlalu lama berada di depan layar komputer, HP, dan TV. Pada pemain game online selain menatap monitor terus menerus mata juga jarang berkedip sehingga bisa</p>

menyebabkan eye strain.

- **Ambeien**

Duduk dalam waktu lama bisa mengganggu sirkulasi darah dan menekan pembuluh darah vena di sekitar anus, sehingga menimbulkan penonjolan darah yang terasa panas dan sakit.

- **Carpal Tunnel Syndrome**

Penyakit yang disebabkan karena tekanan dan ketegangan pada saraf di pergelangan tangan yang berfungsi merasakan dan pergerakan untuk bagian tangan dan jari. Tekanan dan ketegangan ini dapat menyebabkan mati rasa, kesemutan, kelemahan, atau kerusakan otot pada tangan dan jari

- **Mengganggu Metabolisme**

Duduk tanpa aktivitas fisik terlalu lama membuat otot tidak melakukan aktivitas yang berakibat menurunnya metabolisme. Dalam jangka panjang dampaknya diantaranya menurunnya massa otot, kegemukan, menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit. Sebenarnya ini efek-efek yang ditimbulkan diatas tidak terbatas pada game online saja tetapi juga bisa terjadi pada sebagian besar orang yang memainkan konsol game atau game pada ponsel pintar karena pada dasarnya kebanyakan game dibuat supaya pemainnya ingin memainkannya secara berulang-ulang dan kecanduan, tetapi dampaknya lebih besar pada online gamers karena tingkat kecanduan yang tinggi.

b. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara kuisioner yang akan diikuti oleh beberapa perwakilan siswa SMP 226 Jakarta yang berjumlah 288 orang. Agar responden menjawab pertanyaan dengan jujur maka responden tidak perlu menuliskan identitas mereka.

c. Pengolahan Data

Hasil kuisioner yang dilakukan oleh 288 siswa dengan pernyataan berikut :

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya menghabiskan waktu lebih dari 4 jam untuk bermain game online	202 siswa	86 siswa
2	Saya berusaha untuk mengurangi waktu bermain game saya	143 siswa	145 siswa

		3	Saya kesulitan membagi waktu antara bermain game, belajar, dan aktivitas lainnya	216 siswa	72 siswa
		4	Saya tidak memperhatikan kesehatan saya ketika bermain game	187 siswa	101 siswa
		5	Saya menyadari bermain game online terlalu lama dapat membawa dampak negatif	86 Siswa	202 Siswa
		<p>d. Kesimpulan</p> <p>Pada penelitian kali ini bisa dilihat bahwa sebagian besar siswa di SMP 226 Jakarta masih abai dengan kesehatan mereka ketika bermain game online. Banyak juga siswa yang sudah menyadari bahwa waktu bermain game mereka terlalu banyak dan perlu mengurangnya. Namun mereka juga merasa kesulitan bagaimana cara membagi waktu yang baik untuk bermain game, belajar, dan aktivitas-aktivitas lainnya.</p> <p>Sebagian besar siswa masih belum menyadari bermain game online bisa membawa dampak negatif baik dari segi akademik, non akademik, dan kesehatan mereka. Maka dari itu, kita harus bisa mengedukasi siswa untuk lebih bijak dalam bermain game, karena mereka adalah generasi-generasi penerus bangsa.</p>			
3	Penutup	<p>a. Kesimpulan</p> <p>Kesehatan penting diperhatikan oleh siswa ketika mereka sedang bermain game, karena kurangnya aktivitas fisik yang terjadi ketika bermain game bisa menimbulkan berbagai penyakit. Seperti salah satu contoh yang telah diamati yaitu siswa SMPN Jakarta dan sekitarnya, belum paham akan pentingnya menjaga kesehatan dikala bermain game. Bermain game yang berlebihan juga bisa mempengaruhi kesehatan mental siswa, seperti hilang fokus, mudah marah, bahkan kecanduan dalam bermain game online. Maka dari itu, kita harus lebih memperhatikan kebiasaan bermain game agar kelak mereka bisa tumbuh menjadi generasi-generasi penerus bangsa yang hebat.</p> <p>b. Saran</p> <p>Dalam pelaksanaan penelitian kali ini ada beberapa kendala yang dialami. Pelaksanaan kuisioner yang</p>			

		<p>tidak sesuai dengan kenyataan sebenarnya dan pengumpulan kuisioner yang tidak teratur. Kendala-kendala ini mengakibatkan adanya ketidakpastian dari hasil analisa di atas. Sebaiknya, penelitian ini dilakukan lebih sistematis lagi agar menghasilkan data-data yang tepat dan sebenarnya sehingga bisa membantu menyelesaikan masalah yang ada di sekitar kita.</p>
--	--	--