

# GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PEMAIN MOBILE LEGEND DI TIM E-SPORT UPN VETERAN JAKARTA

Sheila Rindu Prameswari

## Abstrak

**Latar Belakang:** Perkembangan di era digital membawa perubahan di segala aspek termasuk olahraga yang telah berkembang pesat hingga melahirkan *e-sport*. Sekarang ini *game e-sport* yang sangat digemari yaitu *mobile legend*, pemain *game mobile legend* tidak memandang umur mulai dari anak-anak hingga dewasa. Karakteristik pemain *e-sport mobile legend* kurang peduli dengan lingkungan sekitar, malas, tidak rutin melakukan olahraga dan lebih memilih untuk lama dalam posisi duduk atau berbaring sehingga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik sehari-hari. **Tujuan:** penelitian ini adalah mengkaji gambaran aktivitas fisik pada pemain *mobile legend* di tim *e-sport* UPN Veteran Jakarta. **Metode:** Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional Study*. Sampel yang diperlukan adalah sebanyak 80 sampel dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *purpose sampling*. **Alat Ukur:** Parameter yang digunakan adalah *International Physical Activity Quisitionare*(IPAQ). **Hasil:** penelitian didapatkan pemain *mobile legend* di tim *e-sport* diantara tiga ketegori aktivitas fisik rata-rata melakukan aktivitas fisik pada kategori ringan sebanyak 40 responden(50%). **Kesimpulan:** Pemain *mobile legend* di tim *e-sport* UPN Veteran Jakarta masih sedikit dalam melakukan aktivitas fisik sehingga didapatkan hasil kategori aktivitas fisik ringan paling banyak. Pemain *mobile legend* di tim *e-sport* UPN Veteran Jakarta masih sedikit dalam melakukan aktivitas fisik sesuai dengan karakteristik pemain *mobile legend*

**Kata Kunci :** *E-sport, Mobile Legend, Aktivitas Fisik*

# **AN OVERVIEW OF PHYSICAL ACTIVITY FOR MOBILE LEGEND PLAYERS IN E-SPORT TEAM UPN VETERAN JAKARTA**

**Sheila Rindu Prameswari**

## **Abstract**

**Background:** In this era, the revolution in all aspects will change until we know e-sport. Now, e-sport has a game very popular on all ages such as mobile legend. This characteristics of this game players are not care, lazy to move, no routine sports and prefer long sitting or lie down as a result impact for level of physical activity everyday.. **Objective:** This research is overview physical activity for mobile legend players in e-sport team in upn veteran jakarta.**Methods:** The research was conducted using a quantitative descriptive research method with a Cross-Sectional Study approach. This sample is around 80 participants using purposive sampling technique. **Instrument:** The parameter used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Results:** The study found that mobile legend players in the e-sports team among the three categories of physical activity on average did physical activity in the light category as many as 40 respondents (50%). **Conclusion:** Mobile legend players in the UPN Veteran Jakarta e-sports team are still few in doing physical activity so that the results in the category of light physical activity are the most. Mobile legend players in the UPN Veteran Jakarta e-sport team are still few in doing physical activities according to the characteristics of mobile legend players

**Keyword :** E-sport, Mobile Legend, Physical Activity