



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

KARYA TULIS ILMIAH

SHEILA RINDU PRAMESWARI

1910702061

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**



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

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

SHEILA RINDU PRAMESWARI

1910702061

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**

PERNYATAAN ORISINILITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sheila Rindu Prameswari
NIM : 1910702061
Tanggal : 8 Juni 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Juni 2022

Yang menyatakan



(Sheila Rindu Prameswari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sheila Rindu Prameswari
NIM : 1910702061
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pemain *Mobile Legend* di Tim *E-sport* UPN Veteran Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 8 Juni 2022
Yang menyatakan



(Sheila Rindu Prameswari)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Sheila Rindu Prameswari
NIM : 1910702061
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pemain *Mobile Legend* di Tim *E-sport* UPN Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Agustiyawan, SST.Ft, M.Fis, Ftr, AIFO

Ketua Penguji



Gondrowati, S.Fis, M.Sc, AIFO

Penguji I



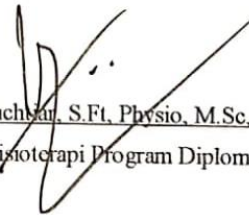
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg, AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Farahdina Bachsan, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Mei 2022

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Judul dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pemain *Mobile Legend* di Tim *E-sport* UPN Veteran Jakarta”. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku Ka. Jurusan Fisioterapi Program Diploma Tiga, ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio, M.Sc., AIFO selaku Ka. Progdil Fisioterapi Program Diploma Tiga, dan ibu Suci Wahyu Ismayasa, SST, M.Erg., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat, serta senantiasa saya ucapkan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah mendidik dan memberikan pencerahan hingga sekarang.

Disamping itu saya mengucapkan terima kasih kepada orang tua kebanggaan bagi penulis yakni Suharman (Ayah) dan Watisna (Ibu) serta seluruh keluarga yang tidak pernah putus berdoa untuk keberhasilan penulis. Terima kasih tidak lupa saya ucapkan kepada para anggota Tim *E-sport* UPN Veteran Jakarta yang telah memfasilitasi penulis dalam melakukan penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih sebanyak – banyaknya kepada Indah Septiyani, Putri Indah Syahfitri, serta seluruh angkatan Fisioterapi 2019 yang terus memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi orang banyak. Akhir kata, penulis mengharapkan masukan kritik dan saran yang membangun guna melengkapi kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 22 Febuari 2021

Penulis

(Sheila Rindu Prameswari)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
II.1 Landasan Teori	4
II.2 Kerangka Teori	11
BAB III METODE PENELITIAN	12
III.1 Kerangka Konsep	12
III.2 Definisi Operasional Variabel	12
III.3 Desain Penelitian	13
III.4 Populasi dan Sampel	13
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	15
III.6 Instrumen Penelitian	15
III.7 Metode Pengumpulan Data	16
III.8 Analisis Data	17
III.9 Etika Penelitian	18
BAB IV Hasil dan Pembahasan	19
IV.1 Hasil Penelitian.....	19
IV.2 Pembahasan.....	21
BAB V PENUTUP.....	25
V.1 Kesimpulan.....	25
V.2 Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA	26
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional	12
Tabel 2	Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian.....	19
Tabel 3	Distribusi Kategori Aktivitas Fisik	20

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	15
Skema 2	Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 5 Pertanyaan Google Form