

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian yang berjudul Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pemain *Mobile Legend* di Tim *E-sport* UPN Veteran Jakarta maka, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Jenis kelamin laki-laki menjadi responden terbanyak dengan rentang usia 17 sampai 20 tahun, banyak yang aktif dalam mengikuti kompetisi serta banyak yang rutin melakukan olahraga ,lama dalam bermain *game mobile legend* rentang waktu selama 4 sampai 6 jam paling banyak terjadi pada responden.
- b. Pemain *mobile legend* di tim *e-sport* UPN Veteran Jakarta masih sedikit dalam melakukan aktivitas fisik sehingga didapatkan rata-rata melakukan aktivitas fisik pada kategori aktivitas fisik ringan. Ini karena pemain *mobile legend* di tim *e-sport* UPN Veteran Jakarta masih sedikit dalam melakukan aktivitas fisik sesuai dengan karakteristik pemain *mobile legend* dan masih berstatus mahasiswa yang memiliki kegiatan lain di kampus.

V.2 Saran

- a. Untuk tim *e-sport* UPN Veteran Jakarta agar dapat memberikan program untuk anggota timnya melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak karena akan berpengaruh ke kemampuan bermain *game mobile legend*
- b. Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.