

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- a. Adanya penurunan waktu reaksi yang bermakna setelah bermain *video game* tipe *first person shooter* selama 30 menit dan 1 jam pada laki-laki usia 17-25 tahun.
- b. Bermain *video game* tipe *first person shooter* dapat memberi pengaruh positif yaitu membuat seseorang memiliki waktu reaksi yang lebih cepat
- c. Perubahan waktu reaksi dari seseorang juga dipengaruhi oleh durasi dan jenis *video game* yang dimainkan.
- d. Durasi yang optimal untuk bermain *video game* tipe *first person shooter* agar dapat menurunkan waktu reaksi adalah 30 menit hingga 1 jam.

7.2 Saran

- a. Pada penelitian ini diketahui adanya pengaruh bermain *video game* tipe *first person shooter* terhadap penurunan waktu reaksi sehingga bermain *video game* tipe *first person shooter* dapat dilakukan sebelum melakukan kegiatan yang membutuhkan waktu reaksi yang cepat seperti berkendara atau bagi olahragawan, seperti petenis, pesepakbola, dan lain-lain.
- b. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh bermain *video game* tipe *first person shooter* terhadap waktu reaksi pada berbagai kelompok usia, terutama usia lanjut.

- c. Perlu diciptakan *video game* yang dirancang khusus sebagai latihan untuk menurunkan waktu reaksi seseorang.
- d. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh bermain *video game* tipe *first person shooter* terhadap waktu reaksi dengan durasi yang lebih lama dan lebih bertahap untuk mengetahui efek jangka panjang dari bermain *video game first person shooter*.
- e. Perlu penelitian lebih lanjut dengan *video game* yang melatih fungsi lain tubuh (akurasi, konsentrasi, kemampuan visuospasial, kemampuan menyusun strategi dan memori jangka pendek).