

BAB 7

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 dewasa muda.
- 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 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.
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh bermain *video game* tipe *First Person Shooter* terhadap waktu reaksi pada berbagai kelompok usia terutama usia lanjut.

- c. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode berbeda yaitu 1 jam selama 7 hari/seminggu atau 30 hari/sebulan untuk melihat efek jangka panjang.
- d. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut menggunakan *video game* yang melatih fungsi lain tubuh seperti akurasi, konsentrasi, kemampuan visuospasial, kemampuan menyusun strategi dan memori jangka pendek.
- e. Perlu diciptakan *video game* yang dirancang khusus sebagai latihan untuk menurunkan waktu reaksi seseorang.