

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bermain *video game* telah menjadi salah satu sarana rekreasi yang diminati oleh banyak kalangan. Dari tahun ke tahun, popularitas bermain *video game* sebagai sarana hiburan dapat dikatakan selalu terbilang tinggi. Menurut survey yang diselenggarakan oleh *Entertainment Software Association* di Amerika pada April 2015, terdapat 155 juta warganya bermain *video game* dalam waktu luangnya, dan 42% dari seluruh warga Amerika rutin bermain *video game* hingga lebih dari 3 jam per minggu.¹

Beberapa penelitian telah dilakukan terhadap penilaian efek positif dari bermain *video game*, diantaranya dapat mempersingkat waktu reaksi serta meningkatkan fungsi atensi dan memori.^{2,3,4} Pemain *video game* juga cenderung memiliki koordinasi visual yang lebih baik.⁵ Penelitian-penelitian lain juga dilakukan terhadap penilaian efek negatif dari bermain *video game*, diantaranya dapat menimbulkan gaya hidup sedenter yang tidak sehat karena terlalu lama duduk dan kurang melakukan aktivitas fisik.⁶ Beberapa tipe *video game* yang mengandung kekerasan juga dapat memicu perilaku agresif pada anak-anak.⁷

Video game terdiri dari bermacam-macam tipe, tiga terbesar jenis *video game* yang paling laku di pasaran adalah *video game* tipe *action* (28,2%), *shooter* (21,7%), dan *sport games* (13,3%).¹ Seiring dengan perkembangan teknologi, banyak alat pendukung yang dikembangkan untuk meningkatkan kepuasan dalam bermain *video game* tipe ini. Dalam *sport games*, telah dikembangkan berbagai

macam alat yang dapat mendeteksi gerakan dan aktivitas kinetik pemain sesuai dengan jenis olahraga yang dimainkan.^{8,9} *Sport games* berkembang pesat dan memunculkan banyak *video game* dengan aktivitas kinetik, dan menimbulkan istilah baru yang menggabungkan aktivitas fisik dengan bermain *video game* yaitu *exergaming*.

Exergaming didefinisikan oleh American College of Sports Medicine sebagai *video game* yang mengharuskan pemainnya untuk menggerakkan fisiknya secara aktif untuk bermain. Aktivitas fisik ini bukan hanya sebatas gerakan jari atau tangan melainkan menggerakkan seluruh bagian tubuh untuk berinteraksi dalam permainan tersebut.¹⁰ Kegunaan *exergaming* telah banyak diteliti dan diketahui banyak memberi pengaruh positif terhadap kesehatan, seperti meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan aktivitas fisik, melatih keseimbangan dan meningkatkan fungsi vaskuler.^{11,12,13,14} Gaya hidup sedenter yang biasanya menjadi akibat dari terlalu banyak bermain *video game* pun berkurang frekuensinya dalam pemain *exergames*.¹² Dalam ilmu kedokteran, *exergaming* ini telah menjadi salah satu alternatif terapi pada penyakit Huntington, Parkinson, dan sebagai sarana rehabilitasi *gait* pada pasien geriatri.^{15,16,17} *Exergaming* juga berpotensi untuk mengurangi risiko obesitas pada anak.¹⁸

Salah satu *exergame* yang terkenal adalah tipe simulasi tari. *Exergame* simulasi tari dianggap menyenangkan karena menggabungkan unsur musik dan aktivitas fisik untuk memainkannya. *Exergame* simulasi tari begitu populer dan menjadi salah satu *video game* terlaris sepanjang masa.¹⁹

Exergame simulasi tari menuntut pemainnya untuk memiliki koordinasi visual dan motorik. Salah satu parameter yang bisa diukur untuk mengevaluasi kemampuan koordinasi visual dan motorik adalah kelincahan. Kelincahan atau agilitas adalah kemampuan untuk bergerak cepat, mengubah arah gerakan, kemudian melanjutkan gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.²⁰ Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran gerak dan merupakan aspek yang sangat dibutuhkan oleh atlet dalam berbagai cabang olahraga. Banyak latihan khusus yang dijalani oleh atlet-atlet untuk meningkatkan kelincahannya, sehingga banyak atlet yang memiliki nilai kelincahan di atas rata-rata.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, disusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan kelincahan antara kelompok yang bermain *video game* kinetik tipe simulasi tari sebagai *exergame* dengan kelompok yang tidak bermain *video game* kinetik simulasi tari?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh bermain *video game* kinetik simulasi tari terhadap kelincahan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kelincahan pada kelompok yang bermain *video game* kinetik simulasi tari sebagai *exergame*.
- b. Mengetahui kelincahan pada kelompok yang tidak bermain *video game* kinetik simulasi tari sebagai *exergame*
- c. Menilai perbedaan kelincahan antara kelompok yang bermain *video game* kinetik simulasi tari sebagai *exergame* dengan yang tidak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengaruh bermain *video game* kinetik terhadap kelincahan.

1.4.2 Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi masyarakat tentang memilih *video game* yang bermanfaat untuk kesehatan dan membuktikan manfaat bermain *video game* kinetik terhadap kelincahan.

1.4.3 Manfaat untuk Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi penelitian-penelitian berikutnya selanjutnya khususnya tentang pengaruh bermain *video game* kinetik.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya

No	Pengarang/Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	<i>Effects of Training Using an Active Video Game on Agility and Balance</i> Su H., Chang Y-K., Lin Y-J., Chu I.-H. 2015. ¹¹	Randomized control group pretest and posttest design Jumlah sampel: 43 Usia 20-30 tahun Variabel bebas: Bermain <i>exergame</i> menggunakan Xbox Kinect selama 20 menit, dua kali tiap minggu selama 6 minggu Variabel terikat: Kelincahan dan keseimbangan	Kelompok dengan perlakuan <i>exergaming</i> simulasi olahraga selama 20 menit dengan Xbox Kinect dua kali tiap minggu selama 6 minggu mengalami peningkatan kelincahan yang bermakna. Tidak ada peningkatan bermakna dalam keseimbangan. Kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan kelincahan maupun keseimbangan.
2.	<i>Effects of interactive physical-activity video-game training on physical and cognitive function in older adults.</i> Maillot P, Perrot A, Hartley A. 2012. ²¹	Eksperimental pre-test post-test design Jumlah sampel: 32 Usia 65-78 tahun Variabel bebas: Bermain <i>exergame</i> simulasi olahraga menggunakan Nintendo Wii Variabel terikat: Fungsi kognitif waktu reaksi	Kelompok dengan perlakuan <i>exergaming</i> simulasi olahraga dengan Nintendo Wii selama 60 menit 2 kali tiap minggu selama 12 minggu memiliki waktu reaksi yang lebih singkat daripada kelompok yang tidak melakukan <i>exergame</i> .

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut adalah:

- a. Penelitian sebelumnya menggunakan *video game* kinetik tipe simulasi olahraga sebagai *exergame*, sedangkan pada penelitian ini digunakan *video game* tipe simulasi tari yang membutuhkan koordinasi antara gerakan dengan musik.
- b. Penelitian sebelumnya menggunakan sampel orang dewasa berusia 20-30 tahun dan orang lanjut usia berusia 65-78 tahun, sedangkan pada penelitian ini menggunakan sampel dengan usia dewasa muda (18-23 tahun).
- c. Penelitian sebelumnya oleh Maillot (2012) menggunakan variabel terikat waktu reaksi. Penelitian sebelumnya oleh Su H (2015) menggunakan variabel terikat kelincahan dan keseimbangan, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel kelincahan saja.
- d. Penelitian sebelumnya oleh Maillot (2012) dilakukan selama 60 menit, 2 kali tiap minggu selama 12 minggu. Penelitian sebelumnya oleh Su H (2015) dilakukan selama 20 menit, 2 kali tiap minggu selama 6 minggu, sedangkan penelitian ini dilakukan selama 30 menit, 2 kali tiap minggu selama 8 minggu.