



## SOSIALISASI EFEK E-SPORT SERTA PENINGKATAN KEBUGARAN KESEHATAN PEMAIN E-SPORT PADA ANAK SEKOLAH DASAR SD N 2 SUKOHARJO II

Riza Dwiningrum<sup>1</sup>, Ahmad Nuruhidin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [dwiningrumriza@gmail.com](mailto:dwiningrumriza@gmail.com)

### Abstrak

Esport atau electronic sports adalah jenis olahraga yang berbasis peralatan elektronik seperti PC (komputer), HP (Mobile phone) atau seperti PlayStation atau Xbox. Esport sangat berkembang pesat di Indonesia. Permainan yang sering dimainkan diantaranya Mobile Legend, PUBG Mobile, Free Fire dan Dota. Permainan ini bahkan diminati disemua kalangan, baik itu anak-anak, remaja dan orang tua. Kebanyakan anak-anak sering lupa waktu jika sudah bermain game tersebut. Sosialisasi yang berjudul "Sosialisasi Efek Esport Terhadap Anak Sekolah Dasar" bertujuan agar anak sekolah dasar mengetahui dampak dari bermain game online. Sehingga mereka bisa dengan bijak menggunakan teknologi yang ada, khususnya bermain game online. Sosialisasi ini dibuat berdasarkan keadaan dan realita yang ada pada saat ini, yaitu maraknya game online di kalangan anak sekolah dasar. Target luaran dari kegiatan ini meliputi; (1). Publikasi ilmiah pada jurnal terindeks sinta; (2) Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan di Mitra; (5). Peningkatan Kesehatan di Sekolah Dasar

**Kata kunci:** Sosialisasi, esport, anak sekolah dasar

### Abstract

Esport or electronic sports is a type of sport based on electronic equipment such as PCs (computers), HP (Mobile phones) or like PlayStation or Xbox. Esport is growing rapidly in Indonesia. Games that are often played include Mobile Legend, PUBG Mobile, Free Fire and Dota. This game is even popular with all groups, be it children, teenagers and parents. Most children often forget the time when they have played the game. The socialization entitled "Socialization of the Effects of Esports on Elementary School Children" aims to make elementary school children aware of the impact of playing online games. So that they can wisely use existing technology, especially playing online games. This socialization was created based on the current situation and reality, namely the popularity of online games among elementary school children. The output targets of this activity include; (1). Scientific publications in Sinta indexed journals; (2) Increasing Knowledge and Skills in Partners; (5). Improving Health in Elementary Schools.

**Keywords:** Socialization, esports, elementary school children

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan saat ini sangat pesat dalam bidang teknologi. Dengan berkembangnya teknologi, komunikasi satu sama lain menjadi sangat mudah (Aziz & Rahmania, 2021). Salah satunya cukup dengan menggunakan sesuatu yang selalu kita miliki dan kita pegang sehari-hari, yaitu ponsel atau handphone. Ponsel atau handphone ini sendiri memiliki banyak fitur, seperti media sosial dan e-sport (Setiawan *et al.*, 2019).

Begitu banyak macam permainan elektronik 91 kompetitif, beberapa yang paling terkenal di Indonesia adalah; DOTA 2, Mobile Legends, Player Unkwon Battle Ground. Olahraga elektronik (E sports) mulai mendapatkan popularitas di komunitas game di awal 2000-an, mencapai perkiraan massa 395 juta orang di seluruh dunia di 2018 (Utama *et al.*, 2022).

Manfaat dari bermain e-sport begitu banyak, diantaranya; E-sport dijadikan media untuk refreshing atau hiburan anak di saat bosan dengan belajar (Tjokrodinata *et al.*, 2022). E-sport biasanya digunakan anak untuk mengisi waktu luang saat liburan sekolah atau pada waktu luang. E-sport digunakan untuk melatih motorik anak. Selain itu e-sport juga bisa digunakan anak untuk melatih kerja sama sesama teman (Nugraha, 2008).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemain E sports terlibat dalam perilaku menetap selama 4,2 jam per hari saat pelatihan. Jumlah waktu yang dihabiskan pemain E sports untuk duduk memiliki potensi konsekuensi negatif, termasuk peningkatan risiko cedera dan penyakit kronis, seperti: disfungsi ekstremitas atas, disregulasi metabolik, masalah ritme sirkadian, dan leher dan masalah punggung pelatihan (Kurniawan, 2019)

Sekolah menjadi tempat dimana Dalam era sekarang penggunaan perangkat digital dinilai bisa memperbaiki isolasi sosial, tetapi bila digunakan mendekati waktu tidur berdampak negatif pada tidur di kalangan dewasa muda. Selain itu, waktu layar yang berlebihan juga dikaitkan dengan perilaku bermasalah dan dihubungkan dengan gangguan tidur.

Penggunaan perangkat elektronik dilakukan oleh atlet E sport hampir secara keseluruhan jadwal program latihan mereka. Membatasi penggunaan TV dan komputer di dekat waktu tidur umumnya direkomendasikan sebagai bagian penting dari menjaga kualitas tidur yang baik. Cahaya dalam spectrum biru yang dihasilkan dari smartphome dapat menekan produksi melatonin yang menyebabkan penurunan rasa kantuk dan kesulitan memulai tidur.

Selain memahami dan menginformasikan kepada atlet E sports tentang dampak kesehatan dari gaya hidup menetap, maka perlu adanya program latihan yang merenungkan signifikansinya dalam kebijakan aktivitas fisik dan batasan waktu penggunaan media elektronik Dalam pengabdian ini dilakukan sosialisasi efek dari gaya hidup atlet E sports divisi Mobile Legend berfokus pada kesehatan dan perbaikan terkait gaya hidup yang harus dilakukan untuk mempromosikan mengenai kesehatan atlet E sports, untuk meningkatkan informasi dan metode yang diperlukan untuk menangani masalah di bidang Esports, dan pedoman manajemen perawatan Kesehatan

## 2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah ceramah , diskusi dan role play. Metode ceramah dilakukan oleh dengan tujuan mengedukasi target tentang pentingnya manage/ mengatur waktu dalam bermain game online supaya tidak menimbulkan hal negatif yang berdampak terutama bagi kesehatan. Role play disampaikan pada minggu berikutnya guna menambah pengetahuan dari target tentang latihan yang bisa dilakukan agar terhindar dari bahaya game online e-sport dan dilakukan metode pengukuran kebugaran dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).



waktu belajar kurang membuat nilai siswa sejak semester 1 tidak maksimal dan menduduki peringkat 10 terbawah.

Durasi bermain ditentukan berdasarkan data informasi awal yang telah dilakukan, dan ditemukan data siswa sebagai berikut: Bermain game 2-3 jam setiap hari di sekolah

Bermain game 2-3 jam setiap hari di rumah.

Bermain game 7-11 jam setiap hari di akhir pekan

Tidak memiliki waktu belajar yang pasti

Belum memiliki tujuan terkait masa depan akademiknya.

## Pembahasan

### Rancangan Intervensi

#### 1. Solution Focus Group Counseling

Menurut (Utami, 2020), Solution Focus Group Counseling adalah penanganan yang berfokus pada regulasi belajar dan motivasi berprestasi. Individu dibantu meningkatkan kemampuan sosial dalam grup konseling (5-9 orang) di mana terdapat diskusi dan sharing tentang tujuan bersekolah, motivasi, serta kehidupan akademik. Harapannya perlahan kedekatan dan kemampuan sosial dengan teman-teman akan menjadi semakin baik.

2. Konseling Individual Locke (dalam Luthfiwati, 2018) menyatakan bahwa goal setting merupakan suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Peningkatan motivasi akan dilakukan melalui metode konseling. Siswa diajak memahami kekuatan dan kelemahan, perilaku, serta perasaannya. Hal tersebut menumbuhkan kesadaran bahkan keinginan untuk berubah menuju kesuksesan. Konseling juga membekali siswa untuk berfungsi secara lebih baik, konseling untuk perubahan perilaku dilakukan dengan mengemukakan konsekuensi dari tindakan agar dipahami oleh anak. Tujuan yang jelas dan terarah dapat menumbuhkan motivasi untuk mencapainya. Tujuan utama konseling pada remaja dan dewasa adalah menumbuhkan self control, sehingga

lebih baik jika anak sendiri yang bertanggung jawab dalam menjalani proses (Tjokrodinata, 2022). Tujuan Konseling. Tujuan konseling secara umum adalah membimbing anak untuk mengambil keputusan mengenai tujuan yang akan dicapai dan membantu anak dalam menentukan serta menjalani strategi untuk mencapainya Teknik Konseling. Teknik konseling yang digunakan adalah non directive. Teknik ini dipilih karena anak memiliki potensi kemampuan berfikir yang baik untuk menganalisis permasalahannya sendiri sehingga mampu menemukan solusi dari permasalahan yang dialami.

#### 3. Self-control Contingencies

Program penanganan untuk faktor behavior pada perilaku bermain game yang berlebihan dilakukan untuk mengubah kebiasaan ekseseif anak dalam bermain game dan membentuk perilaku belajar. Metode self-control contingencies dapat memodifikasi perilaku yang dikehendaki melalui penguatan yang diatur oleh diri sendiri. Prinsipnya, anak dapat menentukan sendiri konsekuensi positif maupun negatif terkait perilaku belajar dan bermain game dalam situasi yang telah direncanakan. Sebagaimana kriteria self regulated learning, di mana anak mampu belajar secara mandiri, maka diharapkan juga anak mampu mengatur perilakunya secara mandiri. Target perilaku yang akan dimodifikasi adalah: 1) Mengatur waktu bermain game, dan 2) Mengatur waktu belajar dan mengerjakan PR.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

**Perlu dilakukan** excersice secara rutin guna Self-control sebagai control dari kegiatan games yang berlebihan baik oleh orang tua di rumah ataupun pihak sekolah.

### Saran

Kegiatan ini Perlu dilakukan berkelanjutan di lingkungan sekolah tentang menjaga kebugaran kesehatan demi menghindari banyak bahaya yang mengancam karena esports.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditunjukkan kepada Kepala Sekolah SD. N 2 Sukoharjo yang telah bersedia menerima kami untuk melakukan kegiatan sosialisasi.

Mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Aisyah Pringsewu
2. Fakultas Kesehatan
3. Prodi S1 Farmasi Universitas Aisyah Pringsewu.

& Dinansyah, F. (2022). Gamers with Different Ability and the role of EAI (E-Sports Ability Indonesia). *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 52–66. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v6i1.8162>.

Utama, F. H., Purwoto, S. P., Handayani, H. Y., & Widodo, H. M. (2022). Sosialisasi dampak e-sports pada anak sekolah dasar. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1-5.

## DAFTAR PUSTAKA

Aziz, M. I. M., & Rahmania, T. (2021). Perkembangan e-sport dari perspektif pelaku e-sport (event organizer dan team esport) di kabupaten pandeglang. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(2), 42-48.

Curet, M. J. (2007). The impact of video games on training surgeons in the 21st century: Commentary. *Archives of Surgery*, 142(2), 186. <https://doi.org/10.1001/archsurg.142.2.186>

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 6–19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional *6–19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Kemenpora.

Kurniawan, F. (2020). E-Sport dalam fenomena olahraga kekinian. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 61–66.

Lutfiwati, S. (2018). Memahami kecanduan game online melalui pendekatan neurobiologi. *Journal of Sychology*, 1(1), 1–16.

Nugraha, W. H. A. (2008). Minat masyarakat terhadap e-sports sebagai olahraga prestasi di jawa timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(12), 44–52.

Tjokrodinata, C., Rizky, C., Bangun, A.,