

Original Article

DAMPAK LATIHAN INTENSIF ATLET ESPORT MOBILE LEGENDS SELAMA 6 JAM SEHARI

THE IMPACT OF MOBILE LEGENDS ESPORT ATHLETES' INTENSIVE TRAINING FOR 6 HOURS A DAY

Arief Nuryadin¹, Edi Hadiyanto²

¹Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, arief@untirta.ac.id

²Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 8883190027@untirta.ac.id
(arief@untirta.ac.id)

ABSTRAK

Perkembangan teknologi sampai saat ini sangat terasa dari berbagai bidang sekarang beralih untuk memanfaatkan teknologi. Era Digitalisasi mengikuti perkembangan jaman tidak jarang ditemui anak-anak sekarang sudah memegang Handphone ini adalah salah satu dampak perkembangan teknologi, yang menjadi keharusan dan tran saat ini. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kualitatif diskriptif. Dimana peneliti ingin mengetahui gangguan kesehatan yang dirasakan oleh atlet E sports Mobile Legends. Dari Hasil Pengumpulan data dari media social yang dibagikan di Youtube selama menjadi Atlet dapat dijelaskan bahwa 50% atlet melakukan latihan lebih dari 5 kali tiap minggu dengan rata-rata melakukan latihan sebanyak 3 kali per hari nya dengan intensitas 4-6 jam tiap hari dengan volume 126 jam setiap minggunya, 27,8% atlet melakukan latihan 5 kali setiap minggu dengan rata-rata melakukan latihan sebanyak 3 kali per hari nya dengan intensitas 7 jam setiap hari dengan volume 105 jam setiap minggu, 22,2% atlet melakukan latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu dengan rata-rata melakukan latihan 2 kali setiap hari dengan intensitas 4 jam perharinya dengan volume 32 jam setiap minggu. Pada Atlet Esport mereka sangat tidak peduli saat ada gejala kesehatannya. Selain itu, atlet esports mengabaikan masalah kesehatan yang terkait dengan pelatihan dan gaya hidup mereka serta perawatan lain untuk mengatasi gejala masalah kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan bahwa orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun harus melakukan minimal 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang 3-5 kali seminggu.

Kata kunci : Esport, game, aktivitas fisik

ABSTRACT

Technological developments to date are felt from various fields now turning to take advantage of technology. In the era of digitalization, following the development of the times, it is not uncommon to find children now holding cellphones. This is one of the impacts of technological developments, which is a necessity and trend at this time. This research method uses qualitative research methods with a qualitative descriptive approach. Where researchers want to know the health problems felt by athletes E sports Mobile Legends. From the results of collecting data from social media that was shared on Youtube while being an athlete, it can be explained that 50% of athletes practice more than 5 times per week with an average of exercising 3 times per day with an intensity of 4-6 hours per day with an average volume of 126 hours per week, 27.8% of athletes exercise 5 times per week with an average of 3 times per day of exercise with an intensity of 7 hours per day with a volume of 105 hours per week, 22.2% of athletes exercise 4 times a week with an average of doing exercise 2 times a day with an intensity of 4 hours per day with a volume of 32 hours per week. In Esport Athletes they really don't care when there are symptoms of their health. In addition, esports athletes ignore health problems related to their training and lifestyle and other treatments to treat symptoms of health problems. The World Health Organization (WHO) recommends that adults between the ages of 18 and 64 should do a minimum of 150 minutes of moderate-intensity physical activity 3-5 times a week.

Keywords : Esport, game, physical activity

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v2i2>



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi sampai saat ini sangat terasa dari berbagai bidang sekarang beralih untuk memanfaatkan teknologi. Era Digitalisasi mengikuti perkembangan zaman tidak jarang ditemui anak-anak sekarang sudah memegang Handphone ini adalah salah satu dampak perkembangan teknologi, yang menjadi keharusan dan tren saat ini.

Banyaknya anak-anak yang sudah memegang Handphone pada saat ini, menjadi peluang bagi bidang Digital khususnya di Games. Game adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing. Suatu cara belajar yang digunakan dalam menganalisa interaksi antara sejumlah pemain maupun perorangan yang menunjukkan strategistrategi yang rasional. (Wahyu Pratama, 2014).

Pada Generasi Milenial dan Gen Z bermain Game online adalah saat satu kebiasaan yang sering di mainkan, memegang Game dari zaman ke zaman saat di gandrungi oleh anak-anak, remaja bahkan pemuda, dari permainan tradisional hingga munculnya game di handphone jadul dan lahirnya Game Playstion pada era 2000an, dimana setiap kampung pada masa itu terdapat yang merentai Playstion atau yang dikenal dengan PS. Pada saat itu viralnya game PS menjadi peluang bisnis. Anak-anak sampai rela menabung supaya bisa memainkan game tersebut, hari minggu adalah puncak dari ramainya tempat rental PS tersebut. Era 2000an

telah berakhir dan mulailah Game-game online bermunculan bahkan sekarang handpone anak-anak, remaja, pemuda bahkan orang dewasa menginstal Game Online, sebut saja Game Online yang berjasa pada era nya adalah di antara lain, Clash of Clans, Clash of Royal. (Sulistyo, 2014) Dua raja yang memegang rating tertinggi game online pada masanya dan muncul Battle Royal yang menarik dimainkan oleh anak-anak sekarang, adalah Fire Fire, Player Unknown's Battle Grounds dan Mobile Legends. Ketiga game tersebut menduduki rating teratas game online saat ini, bahkan game tersebut menjadi pertandingan Exsibisi dalam Event Olahraga terbesar di Asia yaitu Asian Game 2018 dan Event Olahraga terbesar di Dunia Olympiade Tokyo 2022 (Edgar, 2019).

Game tersebut yang telah dijelaskan diatas menjadi pertandingan Multievent ini sebab adanya dukungan dari pemerintah bahkan dalam rapat kerja disebutkan oleh bapak Presiden Esport termasuk kedalam olahraga. Hal ini menjadi cita-cita anak sekarang khususnya Sekolah dasar Ketika ditanya oleh gurunya "Apa Cita-cita Mu Nak?" kebanyakan anak menjawab "Atlet Esport Bu". Banyaknya minat untuk bisa bergabung di tim Esport banyak juga yang keluar dari tim Esport.

(Sinatra, 2022) Dalam Penelitian yang digarap oleh Sinatra 2022 pada Jurnlnya menjelaskan Gangguan yang sering di alami pada Atlet Esport Mobile legends adalah sakit Mata, Punggung, Leher, Jari dan Tangan. Hal tersebut pasti ada sebab terjadinya gangguan maka dari

itu disini akan membahas Dampak Latihan Intensitas Atlet Esport Selama 6 jam Sehari.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan diskriptif kualitatif. Dimana peneliti ingin mengetahui gangguan kesehatan yang dirasakan oleh atlet E sports Mobile Legends (Tjutju Seondari, 2012).

Penelitian kualitatif merupakan tata cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang bisa diamati. Subyek penelitian ini adalah atlet E sport Mobile Legends Profesional (Tjutju Seondari, 2012).

(Tri Rizqi Arianto, 2016) Metode penelitian untuk mengumpulkan data ini menggunakan tahap: pengamatan, dan pengambilan data secara online melalui media Youtube dari Player Mobile legends Profesional, dimana beberapa Player setelah keluar dari Tim Esport menjelaskan /mengklarifikasi kepergian atau keluarnya Top Player Mobile Legends pada masanya itu.

Berdasarkan uraian diatas, maka analisis data penelitian ini diambil dari pengumpulan data melalui Media Sosial Youtube dari Top Player ML yang Out. Dimana Tujuan Penelitian ini untuk Mengetahui Dampak Latihan Intensif Atlet Esport Mobile Legends Selama 6 Jam Sehari. Dalam peneltian ini akan di kumpulkan, dicatat, dan di pertanggungjawab kan kebenarannya guna dalam laporan untuk keperluan penulis artikel ini.

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari berbagai media yang terkait Atlet Esport khususnya Mobile Legends dari pengakuan beberapa Atlet Profesional. Dimana Peneletian ini bertujuan untuk Mengetahui Dampak Latihan Intensif Atlet Esport Mobile Legends Selama 6 Jam Sehari, Peneliti mendapat informasi sebagai berikut.

Tabel 1. Frekuensi Latihan Dalam Seminggu Lebih Dari Lima Kali Semiggu (50%)

Sesi Latihan Per Hari	Intensitas	Volume
Rata-rata Tiga kali Per Hari	4-6 jam	126 jam

Lima Kali Seminggu (27,8%)

Sesi Latihan Per Hari	Intensitas	Volume
Rata-rata Tiga kali Per Hari	7 jam	105 jam

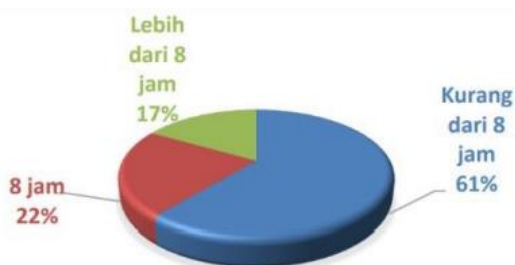
Empat Kali Seminggu (22,2%)

Sesi Latihan Per Hari	Intensitas	Volume
Rata-rata Dua kali Per Hari	4 jam	32 jam

Sumber : (Sinatra, 2022)

Dari Hasil Pengumpulan data dari media social yang dibagikan di Youtube selama menjadi Atlet dapat dijelaskan bahwa 50%atlet melakukan latihan lebih dari 5 kali tiapminggu dengan rata-rata melakukan latihan sebanyak 3 kali per hari nya dengan intensitas 4-6 jam tiap hari dengan volume 126jam setiap minggunya, 27,8% atlet melakukan latihan 5 kali tiap minggu dengan rata-rata melakukan latihan sebanyak 3

kali per hari nya dengan intensitas 7 jam tiap haridengan volume 105 jam tiap minggu, 22,2% atlet melakukan latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu dengan rata-rata melakukan latihan 2 kali tiap hari dengan intensitas 4 jam perharinya dengan volume 32 jam tiap minggu. Dari hasil data ini bisa disimpulkan bahawa atlet E sport 77,8% dalam kondisi duduk tiap minggu lebih dari 100 jam.



Gambar 1. Jam Tidur Atlet

PEMBAHASAN

Aktivitas Sehari-hari

Dalam keseharian para atlet setelah Latihan biasanya tidur, tapi jam tidur atlet Esport sangat terbatas bisa liat di Gambar 1. Bahkan dalam grafik di gambar 61% atlet kurang dari 8 jam. Itu dari aktivitas tidur saja sangat kurang yang akan mengganggu Kesehatan para atlet itu sendiri (Tri Rizqi Arianto, 2016). Apalagi akan menghadapi event besar para atlet sangat ekstra dalam Latihan game bisa sampai 8 jam per hari.

Dari data Latihan atlet bahawa aktivitasatlet adalah duduk, dalam seminggunya atlet bisa duduk selama 100 jam/minggu, tentu saja ini tidak dianjurkan karena akan mengganggu dalam kondisi tubuh (Hidayatullah, 2021). Duduk lama juga mengurangi sekresi insulin, mengganggu pengambilan glukosa darah oleh otot rangka dan

juga dapat meningkatkan sitokin proinflamasi, yang terkait dengan perkembangan banyak gangguan kesehatan pada kardiovaskular (Sinatra, 2022)

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik menjadi semakin penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda, Anda harus melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit, jika tidak setiap hari. Juga jelas bagi kebanyakan orang bahwa ada manfaat kesehatan yang lebih besar terkait dengan intensitas yang relatif tinggi dan/atau aktivitas fisik yang berkepanjangan. (Trotter et al., 2020)

Aktivitas fisik para atlet yang dimana jam tidur atlet sangat kurang maka dari itu jarang sekali untuk melakukan aktivitas fisik, karena waktu sehari-harinya hanya latihan dan latihan apalagi akan mendekati event atau turnamen Esport, jam latihan akan lebih intensif meningkat tujuan utamanya adalah menjadi juara. Ini sangat memperhatikan bahwa ketika event-event resmi seperti PorProv, Kejurda akan ada tes fisik semua cabor yang akan mengikuti event tersebut.

(Irianto, 2022) Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan gaya hidup merupakan masalah kesehatan masyarakat global dan berhubungan dengan risiko kesehatan jangka pendek dan jangka panjang, seperti penyakit kardiovaskular, gangguan kejiwaan, dan kanker. Di sisi lain, lebih banyak aktivitas fisik dikaitkan dengan kematian dan penyakit penyerta

yang lebih rendah

Gangguan Kesehatan

Pada penelitian sebelumnya, telah ditunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal di berbagai bagian tubuh, terutama ekstremitas atas, leher, bahu, dan punggung, menyebabkan SCC (Sinatra, 2022). Risiko berkembangnya MSD dapat terjadi di berbagai bagian tubuh dan dapat dikaitkan dengan posisi statis yang tidak nyaman dan gerakan berulang (Hamas Fanai, 2020). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pemain esports mengalami ketidaknyamanan pada area tubuh yang berisiko mengalami gangguan muskuloskeletal.

Dari data yang didapat para atlet esports saat mengalami gejala-gejala kesehatan tidak konsultasi ke dokter atau tim medis, yang bisa berakibat serius pada kesehatan dalam jangka waktu panjang (Tri Rizqi Arianto, 2016). Contohnya pada atlet Pro Player Mobile Legend tidak pernah konsultasi ke dokter atau ke coachnya hanya menahan rasa nyeri itu selama latihan dan pada akhirnya pensiun ketika diketahui penyakit yang dialaminya semakin parah, yakin penyakit pada siku tangan sambil memegang handphone yang selama latihan tangan bersipu di meja saat latihan berjam-jam.

Gaya hidup aktif adalah segala bentuk aktivitas fisik (gerakan), olahraga (sport) atau aktivitas fisik lainnya (Non-Sport Physical Activity/NEPA) dalam hal frekuensi, intensitas, durasi dan bentuk aktivitas fisik. Artinya bekerja. Direkomendasikan untuk diproses. Organisasi

Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar semua orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun berolahraga lima kali seminggu, yaitu aktivitas fisik harus berlangsung selama 30 menit. Untuk meningkatkan kekuatan, sebaiknya lakukan latihan beban 2-3 kali seminggu selain kardio.

Latihan ini sempurna menargetkan seluruh otot tubuh termasuk tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah dan batang tubuh (otot inti). Tujuan latihan kekuatan adalah untuk menyeimbangkan kekuatan otot kiri dan kanan, anterior (depan) dan posterior (belakang) sehingga otot sayap dapat menjalankan fungsi dan perannya.

Aktivitas fisik juga dapat membantu Anda menghilangkan kelebihan lemak tubuh, mempertahankan atau meningkatkan massa otot, serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam menggunakan energi (Hariri et al., n.d.). Kombinasi aktivitas fisik dan nutrisi yang tepat dapat membantu mengontrol berat badan dan mencegah obesitas, yang merupakan faktor risiko utama banyak penyakit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada Atlet Esport mereka sangat tidak peduli saat ada gejala kesehatannya. Selain itu, atlet esports mengabaikan masalah kesehatan yang terkait dengan pelatihan dan gaya hidup mereka serta perawatan lain untuk mengatasi gejala masalah kesehatan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan bahwa orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun harus melakukan

setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang 3-5 kali seminggu

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan pada Bapak Arief Nuryadin, M.Or., yang telah membimbing selama pembuatan artikel ini. Terima kasih Afwatul Munawarah yang telah membantu dalam meterial selama pembuatan artikel ini. Serta seluruh pihak yang juga ikut berpartisipasi dalam penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Edgar, A. (2019). Esport. In *Sport, Ethics and Philosophy* (Vol. 13, Issue 1, pp. 1–2). Routledge. DOI: 10.1080/17511321.2019.1558558
- Hamas Fanai. (2020). DAMPAK GAME MOBILE LEGEND BANG BANG TERHADAP KARAKTER.
- Hariri, L., Prabowo, G., & Yuliastrid, D. (n.d.). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Vo2 Max Pada Tim Futsal Putra Selama Pandemi Covid 19.
- Hidayatullah, F. (2021). AKTIVITAS ESPORTS OLEH SISWA SEKOLAH MENENGAH DAN MAHASISWA. *8(1)*, 25–32.
- Irianto, T., Rahmadi, R., Rakhman, A., & Muhammad, F. (2022). Kebugaran jasmani pegiat dan atlet eSports di lingkungan lahan basah. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *21(3)*, 228. DOI: 10.20527/multilateral.v21i3.14215
- Sinatra, F. (2022). GANGGUAN KESEHATAN PADA ATLET E SPORT JATIM DIVISI MOBILE LEGENDS.
- Sulistyo. (2014). Pengertian Permainan (Game).
- Tjutju Seondari. (2012). Penelitian Deskriptif Compatibility. *Academia*.
- Tri Rizqi Arianto. (2016). Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar. *Vol 1 No. 1*.
- Wahyu Pratama. (2014). Game Adventur Misteri Kotak Pandora. *Jurnal Telematika*, *Vol.7 No.2*.