

INTISARI

Memenuhi aktivitas fisik diperlukan dalam menjaga kesehatan tubuh. Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai macam resiko penyakit seperti serangan jantung, diabetes, osteoporosis, dan kanker. Kekurangan aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor utama terjadinya obesitas. Namun, saat ini di Indonesia tercatat sebesar 48,2 % penduduk Indonesia berusia diatas 10 tahun mengalami kekurangan aktivitas fisik. Kekurangan aktivitas fisik ini salah satunya disebabkan oleh kecenderungan orang Indonesia yang lebih senang menonton televisi jika dibandingkan melakukan aktivitas fisik, hal ini juga didukung semakin meningkatnya konsumen televisi berbayar. Hal inilah yang menjadikan alasan pentingnya modifikasi bentuk aktivitas fisik. Jenis konsol *game* Kinect Xbox 360 dapat dijadikan alternatif dalam melibatkan teknologi dalam pemenuhan aktivitas fisik. Kesenangan yang ditimbulkan dalam bermain dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi stabilitas seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dalam jangka panjang.

Penelitian ini menganalisis efektivitas penggunaan Kinect Xbox apakah dapat dijadikan alternatif dalam berolahraga jika ditinjau dari *Energy Expenditure* (EE) yang dihasilkan dan ditinjau dari tingkat kesenangan seseorang yang ditimbulkan pada saat menggunakan Kinect Xbox jika dibandingkan dengan olahraga tradisional seperti jogging menggunakan treadmill. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 30 responden dengan komposisi 15 responden laki-laki dan 15 responden perempuan. Pengukuran EE dilakukan menggunakan persamaan yang dikembangkan oleh Keytel, et al., sementara itu pengukuran tingkat kesenangan dilakukan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Motl, et al. Jenis *game* yang digunakan dalam pengukuran adalah Just Dance 4.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bermain Just Dance 4 jika dibandingkan dengan kebutuhan aktivitas fisik yang direkomendasikan belum setara. Namun, pengujian tingkat kesenangan menunjukkan bahwa ketiga kelompok responden pada saat dilakukan pengujian pada keseluruhan *item* pernyataan menunjukkan bahwa lebih senang bermain Just Dance 4 menggunakan Xbox jika dibandingkan jogging menggunakan treadmill.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kinect Xbox, Tingkat Kesenangan