



Pengantar:
Prof. Dr. Jonni Siahaan.M.Kes.

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd
Dr. Agus Mukholid, M.Pd.
Adi Rahadian, S.Si., M.Pd.

UNGGUL DALAM KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI

S E L A M A M A S A P A N D E M I

Sapto Wibowo - Sandey Tantra Paramitha - Muhamad Syamsul Taufik
Prima Nanda - Mega Widya Putri - Singgih Hendarto - Ahmad Yani
M. Said Zainuddin - Rini Andriani - M. Sahib Saleh - Benny Badaru
Habibi Sutirta - Taryatman - Sufitriyono - Ardiansyah Nur
Fitri Anjani - Dea Kusuma Putra - Febry Novi Ardie - Siti Divinubun
Heni Widyaningsih - Kurniati Rahayuni - Sholihatul Hamidah Daulay
Syarif Hidayat - Abdul Hakim Siregar - Mansur Jauhari - Destriani
Muhammad Iqbal Jauhar Hanim - Kusmiyati - Muhammad Salahuddin
Dwi Martiningsih - Fadhil Rasyid Alfarisyi - Ika Zulaikha

UNGGUL DALAM KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI SELAMA MASA PANDEMI

Sapto Wibowo - Sandey Tantra Paramitha
Muhamad Syamsul Taufik - Prima Nanda
Mega Widya Putri - Singgih Hendarto - Ahmad Yani
M. Said Zainuddin - Rini Andriani - M. Sahib Saleh
Benny Badaru - Habibi Sutirta - Taryatman - Sufitriyono
Ardiansyah Nur - Fitri Anjani - Dea Kusuma Putra
Febry Novi Ardie - Siti Divinubun - Heni Widyaningsih
Kurniati Rahayuni - Sholihatul Hamidah Daulay
Syarif Hidayat - Abdul Hakim Siregar - Mansur Jauhari-Destriani
Muhammad Iqbal Jauhar Hanim - Kusmiyati
Muhammad Salahuddin - Dwi Martiningsih
Fadhil Rasyid Alfarisyi - Ika Zulaikha

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd

Dr. Agus Mukholid, M.Pd.

Adi Rahadian, S.Si., M.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan.M.Kes



**UNGGUL DALAM KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN
JASMANI SELAMA MASA PANDEMI**

Copyright © Sapto Wibowo, dkk, 2021.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk
Layout: Kowim Sabilillah
Desain cover: Diky M. Fauzi
viii+ 268 hlm: 14 x 21 cm
Cetakan Pertama, Agustus 2021
ISBN: 978-623-6364-18-5

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas perkenan-Nya buku bunga rampai edisi Agustus tahun 2021 yang berjudul **“Unggul Dalam Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani selama Masa Pandemi”** dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para pakar pendidikan jasmani dan olahraga seantero Nusantara Indonesia dari Sabang sampai Merauke dan dari Miangas ke Pulau Rote yang berlatar belakang baik sebagai dosen di perguruan tinggi dan guru sekolah di berbagai jenjang pendidikan. Tulisan ringan dalam buku bunga rampai ini menjadi lebih menarik dan enak dibaca olehkarena pembahasannya dapat membantu para pembaca mensikapi kondisi riil yang terjadi dalam dunia pendidikan secara khusus penyelenggaraan pendidikan di Indonesia secara daring (online) dimana digital memegang peranan penting dalam pembelajaran online.

Pembelajaran online atau pembelajaran elektronik yang disebut e-learning di era digital ini menjadi populer karena dapat dijadikan sebagai solusi dan sekaligus strategi untuk terus berpacu membangun ide/gagasan kreatif dan inovatif guru dan murid. Pembelajaran e-learning (online) menjadi populer dan menjadi salah satu solusi yang banyak diminati di muka bumi ini ketika dunia termasuk Indonesia mengalami Pandemi Covid-19. Peraturan berupa protap Covid-19 seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) membuat sekolah-sekolah masih ditutup dan berlanjut dengan belajar daring di rumah masing-masing

siswa, turut memperkaya pembahasan dalam buku bunga rampai ini.

Pendidikan jasmani dan olahraga dan dalam lingkup ilmu keolahragaan lainnya memiliki sejumlah kompetensi yang dapat dipersiapkan sejak usia dini. Penguasaan materi pelajaran secara optimal sejak usia dini akan sangat mendukung lahirnya kelak suatu kompetensi dalam bidang keolahragaan pada siswa. Siswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan gerak (motoric) yang mumpuni menuju suatu kompetensi dapat dijadikan sebagai parameter keberhasilan menciptakan SDM unggul generasi milineal Indonesia yang berdaya saing tinggi dan siap menghadapi tingginya tuntutan kompetensi di era globalisasi. Pemikiran seperti diatas juga ada dalam tulisan bunga rampai.

Dasar pemikiran di atas yang menjadi tulisan ringan pada buku bunga rampai dan melalui kondisi riil pandemi Covid-19 secara sadar mengajak siswa dan guru guru pendidikan jasmani dan olahraga agar selalu berpikir disrupti (kreatif, inovatif dan destruktif) sehingga dapat melakukan loncatan-loncatan dalam meningkatkan kualitas SDM menuju Indonesia emas 2045. Semoga buku bunga rampai dapat menjadi sumber inspirasi para pembaca, guru dan siswa dalam menyelesaikan sebagian kecil dari banyaknya masalah dalam bidang keolahragaan di tengah pandemi Covid-19. Sekian.

Papua, 17 Agustus 2021

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes., AIFO.

Guru Besar Bidang Keolahragaan Uncen Papua
Sekretaris Dewan Pakar ISORI Pusat 2021-2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v

BAB I: KONSEP DAN METODE LATIHAN SAAT PANDEMI

<i>FUNCTIONAL TRAINING</i> UNTUK MENCEGAH <i>SEDENTARY LIFESTYLE</i> DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.....	2
METODE <i>JOG LEG-JOG ARM VERTICAL</i> SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd	11
APLIKASI VIRTUAL TRAINING DENGAN MEDIA YOUTUBE PADA ATLET PETANQUE KABUPATEN CIANJUR DI MASA PPKM 2021 Oleh Muhamad Syamsul Taufik, S.Si.,M.Pd	19
WADAH <i>SPORT FITNESS CENTER</i> MENGGUNAKAN MEDIA SEDERHANA DI SMA NEGERI 2 LUBUK SIKAPING Oleh Prima Nanda, S.Pd.,M.Pd	26
PELATIH SEBAGAI <i>CONTROLLING PERFORMA</i> ATLET DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or	34
MASKER AERATOR UNTUK ATLET DIFABEL SEBAGAI PENCEGAH HYPOXIA SAAT LATIHAN DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Dr. Singgih Hendarto, M.Pd	43

FENOMENA OLAHRAGA LARI PADA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Ahmad Yani, M.Pd	51
TIPS MEMINIMALISIR CEDERA DALAM BERMAIN FUTSAL	
Oleh M.Said Zainuddin, S.Pd., M.Pd	59
PENGLOLAAN DAN PERENCANAAN PEMBELAJARAN DALAM PERSIAPAN TATAP MUKA DI MASA PANDEMI COVID 19	
Oleh Rini Andriani,S.Pd	66

**BAB II:
PENINGKATAN KEBUGARAN SAAT PANDEMI**

TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN BERMAIN TENIS	
Oleh Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd. M.Pd	72
AKTIVITAS OLAHRAGA DAN PENTINGNYA KEBERADAAN <i>PUBLIC SPACE</i> DI MASA PANDEMI COVID 19 SEBAGAI UPAYA DALAM MENCEGAH KENAKALAN REMAJA DI KOTA MAKASSAR	
Oleh Dr. Benny Badaru, S.Pd, M.Pd	80
UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN SENAM AEROBIK	
Oleh Habibi Sutirta, S. Pd., M. Pd	88
TUBUH PADA MASA PAMDEMI COVID-19 DENGAN BEROLAHRAGA DI RUMAH	
Oleh Taryatman, S. Or., M. Pd	94
TETAP AKTIF BERGERAK DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN OLAHRAGA SEPEDA	
Oleh Sufitriyono, S.Pd., M.Pd	103
MENGATUR POLA MAKAN DAN MENJAGA KEBUGARAN JASMANI DI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Ardiansyah Nur, S.Or.,S.Pd.,M.Pd.....	108

MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN OLAHRAGA ALA RASULULLAH SAW DI MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Fitri Anjani, S.Pd	115
PENTINGNYA OLAHRAGA CARDIO PADA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Dea Kusuma Putra, S.Or	123
MENJAGA FISIK DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN LATIHAN FUTSAL MANDIRI	
Oleh Febry Novi Ardie, S.Pd.....	130
JAGA JARAK FISIK, JAGA KESEHATAN, JAGA KEBUGARAN DI TENGAH GEMPURAN COVID-19	
Oleh Dr. Siti Divinubun, M.Pd.....	137

**BAB III:
AKTIVITAS SAAT PANDEMI**

MOTIVASI BEROLAHRAGA BAGI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Dr. Heni Widyaningsih, M.Sc.....	145
SWAFOTO-OLAHRAGA (<i>SPORT-SELFIE</i>) DI MASA PANDEMI COVID-19:	
AREA BARU PENELITIAN KEOLAHRAGAAN?	
Oleh Kurniati Rahayuni, S.Psi., M.Psi., Ph.D	152
OLAHRAGA DAN MUSIK: AKTIVITAS YANG MENYENANGKAN DI MASA PANDEMI	
Oleh Dr. Sholihatul Hamidah Daulay, S.Ag., M.Hum	159
PELUANG OLAHRAGA DALAM Mendukung PEMULIHAN PARIWISATA PASCA PANDEMIC COVID-19	
Oleh Dr. Syarif Hidayat, M.Pd	168
KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA OLAHRAGA SEDERHANA DI MASA PANDEMIK COVID-19	
Oleh Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si.,M.Pd	177

PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK UNTUK MENJAGA BERAT BADAN IDEAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Dr. Mansur Jauhari, M.Si.....	186
MANAJEMEN PENGGUNAAN LABORATORIUM OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 BAGI MAHASISWA	
Oleh Destriani, M.Pd.....	193
BERGERAK AKTIF DAN CERIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN PERMAINAN PICKLEBALL	
Oleh Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or	200
CERMAT DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DI MASA PANDEMI	
Oleh Kusmiyati, M.Pd	208
PERANAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI ANAK MASYARAKAT KABUPATEN BANGGAI	
Oleh Muhammad Salahuddin,S.Pd.,M.Pd	215
ALTERNATIF OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 DALAM PANDANGAN ISLAM	
Oleh Dwi Martiningsih, S.Psi, M.A	223
SEKTOR KEWIRAUSAAN KEOLAHRAGAAN PADA MASA PANDEMI	
Oleh Fadhil Rasyid Alfarisyi	230
GERAK-GERIK ORGANISASI KEOLAHRAGAAN PADA MASA PANDEMI	
Oleh Ika Zulaikha.....	238

BAB I

KONSEP DAN METODE LATIHAN SAAT PANDEMI



FUNCTIONAL TRAINING UNTUK MENCEGAH SEDENTARY LIFESTYLE DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Sapto Wibowo, M.Pd¹
(Universitas Negeri Surabaya)

“Variasi-variasi dari latihan functional training yang cenderung menggunakan banyak gerakan sendi dan otot. Sangat cocok di masa pandemi ini agar terhindar dari sedentary style.”

Program vaksinasi nasional saat ini sedang gencar dilakukan oleh pemerintah, namun kedisiplinan dan kekompakan jadi kunci penting dalam menjalani kehidupan pada masa pandemi Covid-19. Masyarakat harus menjaga perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan yang ketat karena hidup berdampingan dengan virus Covid-19 merupakan hal yang paling realistis.

Penyebaran virus Covid-19 di Indonesia terus meningkat seiring pernyataan Satuan Tugas (satgas) Penanganan Covid-19 menyatakan pandemi Covid-19 di Indonesia telah memasuki gelombang kedua (Syailendra

¹Penulis lahir di Jakarta, 22 Mei 1972, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di IKIP Surabaya, S2 dan S3 di Universitas Negeri Surabaya. Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya

: 2021), sehingga Indonesia menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) demi menekan penyebaran virus Covid-19. Pandemi Covid-19 selain mempengaruhi semua sektor usaha juga mempengaruhi gaya hidup yang semakin kurang gerak (*sedentary style*).

Masa pandemi Covid-19 membuat meningkatnya aktivitas sedentari dan kurangnya aktivitas fisik (Arundhana et al., 2016). Semua aktivitas dapat dilakukan di rumah dengan duduk, tiduran, dan bersantai. Hal itu mengakibatkan hampir semua orang lebih banyak melakukan aktivitas sedentari daripada aktivitas fisik (Reilly, 2021). Menurut Kemenkes RI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) tahun 2018, *sedentary lifestyle* adalah semua jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dan kalori yang dikeluarkan sangat sedikit yakni <1.5 METs. Apalagi dimasa gelombang pandemi yang ke dua aktivitas sedentari tidak bisa dihindari karena kecenderungan masyarakat sedikit aktivitas fisik dan bertambahnya pola makan. Dampaknya gaya hidup yang kurang bergerak dapat berpengaruh terhadap obesitas. (Bhadoria et al., 2015).

Aktivitas sedentari adalah kegiatan berdiam diri dan hanya sedikit mengeluarkan energi serta cenderung akan menyimpan banyak energi berupa lemak (Setya, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bachtiar (2019), menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas sedentari sebesar 378,62 menit/hari dengan prosentase kategori tinggi sebesar 51,8%. Hal ini menjadi dasar perlunya *functional training* bagi masyarakat, dengan tujuan agar

masyarakat dapat melaksanakan aktivitas di rumah untuk mencegah *sedentary lifestyle* pada masa gelombang ke dua pandemi Covid-19.

Functional Training

Latihan mandiri atau *training frome home* (TFH) merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan oleh masyarakat umum agar semakin waspada dan sadar bahwa kesehatan itu adalah hal yang utama dengan melakukan gaya hidup lebih sehat dan menghindari gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dengan melakukan olahraga ringan secara teratur (Wibowo: 2020). Hasil penelitian menyatakan bahwa seseorang yang sering beraktivitas fisik secara rutin lebih jarang terserang penyakit dibandingkan yang jarang melakukannya (JPNN: 2021)

Namun perlu diketahui dalam memilih aktivitas khususnya olahraga juga harus disesuaikan dengan pribadi masing-masing. Tidak disarankan yang terlalu berat dan keras, saat ini olahraga di rumah saja yang tidak memakai alat berat sudah lebih dari cukup untuk mencegah *sedentary lifestyle*. Banyak cara untuk mencegah gaya hidup sedentari dan bisa dilakukan dengan mudah di rumah saja secara mandiri seperti: kardio, yoga, sepeda stasioner, tabata, *total body weight*, *functional training*, dan lainnya.

Latihan fungsional/*functional training* merupakan pengembangan model latihan interval/*intermittent* yang selalu melibatkan lebih dari 3 kelompok otot dan melibatkan otot inti (Wibowo, dkk: 2020). Selain itu Marcellina Leonora ketua APKI dalam pernyataannya bahwa latihan fungsional merupakan olahraga yang

disesuaikan dengan gerak tubuh dan menggunakan alat olahraga yang lebih simple (Bisnis.com : 2019). Jenis latihannya sangat sederhana, berbeda dengan olahraga *gym* yang biasanya dilakukan dengan berbagai macam alat berat maupun ringan.

Gerakan-gerakan dalam *functional training* pada umumnya bisa disesuaikan dengan aktivitas gerak tubuh sehari-hari seperti berjalan, menggendong anak, menyapu/mengepel lantai, membawa tas belanjaan, naik-turun tangga, dan sebagainya. Ini sangat cocok bagi masyarakat yang terbiasa hidup dalam perilaku sedentari dengan jenis latihan mobilitas semacam ini, sehingga dapat membantu meningkatkan komponen biomotor lainnya seperti kekuatan, daya tahan, tenaga, kecepatan, kelincahan (Pinillos: 2016). Adapun contoh-contoh gerakan dari *functional training* banyak macamnya mulai gerakan yang mudah sampai yang sulit, tergantung komitmen dan konsistensi si pelaku. Di bawah ini contoh gerakan-gerakan *functional training* yang mudah dilakukan di rumah saja antara lain:

1. *Rotational*

Adalah gerakan memutar yang sering dilakukan baik secara sadar atau secara tiba tiba. Gerakan ini relatif mudah, namun tidak semudah yang dibayangkan. Banyak yang mengalami cedera saat setelah melakukan gerakan memutar. Biasanya cedera yang dialami berlokasi di area punggung bagian bawah/*latisimus dorsi* atau pinggang, efek dari cedera tersebut bisa berhari hari bahkan bisa sampai *bed rest*. Dengan latihan teratur dan berkonsep *functional training* tentunya otot akan lebih lentur, tulang spinal/belakang akan lebih kuat.



Gambar 1. Contoh gerakan rotasi

(<https://shopbuilder.eu/standing-torso-rotation-a2497> & <https://www.dreamstime.com/girl-barefoot-trains-mobility-flexibility-body-joints-torso-rotation-chinese-gymnastics-isolated-white-background-image149024282>)

2. *Pull and Push*

Gerakan menarik dan mendorong hampir setiap hari dan di setiap aktivitas akan selalu dilakukan. Misalnya ketika mendorong meja di kantor atau pada saat makan di rumah. Dan menarik ketika membuka pintu pagar rumah, mobil atau menutup pintu kamar. Ada 2 otot besar yang aktif saat melakukan ke 2 gerakan tersebut. Yaitu otot *pectoralis* yang berada di bagian dada, *trapezius* dan *latissimus dorsi*. Dengan melatih ke 2 otot tersebut, tentunya akan membantu saat menjalani aktivitas yang kita tidak akan pernah tahu kapan harus memerlukan tenaga yang lebih besar atau lebih sedikit. Tetapi dengan membiasakan latihan berkonsep *functional training*, tentunya akan lebih siap jika memang harus membutuhkan tenaga besar dengan melibatkan ke 2 otot tersebut.



Gambar 2. Contoh gerakan *pull and push*

(<https://www.dshop.com.au/buy/power-tower-dip-bar-pull-up-stand-fitness-station/HD-5001> dan <http://blondeponytail.com/2017/04/total-body-push-pull-dumbbell-workout/>)

3. *Single Leg Movement*

Gerakan *single leg movement* bisa diterjemahkan secara umum adalah berjalan. Aktivitas ini 100% selalu di lakukan setiap hari di setiap individu. Gerakan sederhana dan selalu dilakukan ini sangat bermanfaat buat yang suka jalan-jalan/*traveling*, dengan terbiasa melatih otot betis (*calf*), paha depan (*quadriceps*) dan paha bagian belakang (*hamstring*) akan lebih siap dan meminimalisasi cedera yang biasa terjadi. Gerakan tersebut tidak hanya berjalan saja, banyak variasi gerakan dari *single leg movement* seperti di bawah ini.



Gambar 3. Contoh gerakan *single leg movement*

(flowfitnessseattle.com/blog/single-leg-exercise-to-run-stronger/)

Penutup

Masih banyak variasi-variasi dari latihan *functional training* yang cenderung menggunakan banyak gerakan sendi dan otot. Sangat cocok di masa pandemi ini agar terhindar dari *sedentary style*. Tinggal bagaimana masyarakat umum menerapkan dengan benar, agar bisa melakukan kegiatan sehari-hari menjadi lebih mudah dan bugar serta terjaga kesehatannya.

Daftar Pustaka

- Arundhana, A. I., Hadi, H., & Julia, M. 2016. Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 71. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).71-80](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).71-80)
- Bisnis.com. 2019. "Olahraga 'Functional Training' untuk Pelaku Sedentari", <https://lifestyle.bisnis.com/read/20190527/220/927817/olahraga-functional-training-untuk-pelaku-sedentari>.
- Bachtiar Firman Dani, F. N., & S1. 2019. Hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07, 357-361.
- Bhadoria, A., Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A., Sufi, N., & Kumar, R. 2015. Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
- <http://blondeponytail.com/2017/04/total-body-push-pull-dumbbell-workout/>

- <https://www.dreamstime.com/girl-barefoot-trains-mobility-flexibility-body-joints-torso-rotation-chinese-gymnastics-isolated-white-background-image149024282>
- <https://www.dshop.com.au/buy/power-tower-dip-bar-pull-up-stand-fitness-station/HD-5001>
- <http://www.flowfitnessseattle.com/blog/single-leg-exercise-to-run-stronger/>
- <https://shopbuilder.eu/standing-torso-rotation-a2497>
- JPNN.com. 2021. "Work From Home, Jangan Lupa tetap Berolahraga di Rumah", <https://www.jpnn.com/news/work-from-home-jangan-lupa-tetap-berolahraga-di-rumah>
- Pinillos, Felipe., Et Al. 2016. How Does High-Intensity Intermittent Training Affect Recreational Endurance Runners? Acute And Chronic Adaptations: A Systematic Review. *Journal Of Sport And Health Science* 6 (2017) 54–67
- Reilly, J. J. 2021. Physical activity , sedentary behaviour and energy balance in the preschool child: opportunities for early obesity prevention *Proceedings of the Nutrition Society*. March 2008, 317–325.
<https://doi.org/10.1017/S0029665108008604>
- Setya Andika Pribadi, P. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Syailendra Persada. 2021. Satgas: Indonesia Masuk Gelombang Kedua Pandemi Covid-19. <https://nasional.tempo.co/read/1478038/satgas-indonesia-masuk-gelombang-kedua-pandemi-covid-19/full&view=ok>
- Wibowo, dkk. 2020. Agility and Balance Development Using Functional Training for Basketball Youth

Athlete. Published by Atlantis Press SARL Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 491.

Wibowo, S. 2020. *Bunga Rampai: Strategi, proses, evaluasi, dan model pembelajaran PjOK pada era pandemi covid-19*. Surabaya: Unesa University Press.

METODE JOG LEG–JOG ARM VERTICAL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd ²
(Universitas Pendidikan Indonesia)

“Rutinitas dalam melakukan olahraga kebugaran dapat menghasilkan suhu tubuh alami yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas serta mengurangi resiko infeksi virus”

Dunia kesehatan menghadapi tantangan dalam penyelesaian masalah covid-19 (Pambudi, 2021). Pasalnya semenjak adanya masa pandemi covid-19 ini semua ahli di bidang kesehatan mulai gencar untuk membuat jalan keluar yang bertujuan untuk mempercepat berakhirnya masa pandemi covid-19 (Bjørnstad-Tuveng, Rudjord, & Anker, 2021). Pemerintah pun juga sering menghimbau agar masyarakat selalu mematuhi protokol kesehatan untuk mengurangi penularan virus covid (Fitri, Widyastutik, & Arfan, 2020). Tidak hanya itu, bahwa peranan masyarakat yang sadar

²Penulis lahir di Blera, 18 April 1982. Penulis merupakan Dosen dalam bidang Ilmu Keolahragaan, serta Kepala Divisi Kerjasama dan Alumni di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang (2005), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2008), dan akhirnya menyelesaikan Doktor Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (2017)

akan pentingnya kesehatan pun sangat penting bagi sesama, karena tidak semua orang mau mematuhi protokol kesehatan (Riyadi & Larasaty, 2020).

Kondisi kesehatan masyarakat Indonesia yang terpapar, mengalami peningkatan signifikan. Pentingnya kesadaran dalam menjaga protokol kesehatan belum dilakukan sepenuhnya oleh masyarakat. Hal ini sangat penting dilakukan sebagai upaya mencegah infeksi dari covid-19 (Saputra, 2020). Kekebalan imunitas tubuh seseorang melalui peningkatan antibodi dapat meminimalisir terjadinya infeksi virus. Kesadaran masyarakat Indonesia merupakan ujung tombak dan peran serta masyarakat dalam pencegahan covid-19. Peningkatan imunitas tubuh dapat dibentuk melalui aktifitas olahraga dan asupan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh, serta menu tambahan seperti rempah-rempah yang tinggi anti oksidan juga sangat membantu untuk menambah kekebalan tubuh dari virus (Islamiyah, Azis, & Pade, 2020). Upaya lain yang dapat dilakukan misalnya mengurangi makanan yang berminyak, berlemak, dan makanan cepat saji (*junk food*), hal itu dapat menyebabkan penurunan imunitas tubuh. yang harus dibiasakan pada masa pandemi covid-19 ini. Karena jika tubuh banyak mengkonsumsi makanan yang kurang sehat maka imunitas tubuh akan mengalami penurunan (Mairizki & Mianna, 2019).

Menjaga pola tidur juga berdampak besar dalam meningkatkan imunitas tubuh. Waktu yang dibutuhkan orang dewasa dalam beristirahat rata-rata 8 jam per hari (Yulianto & Utami, 2017). Inti dalam menjaga imunitas tubuh yaitu menjaga intensitas olahraga.

Olahraga yang tepat untuk meningkatkan imunitas tubuh adalah olahraga kebugaran. Rutinitas dalam melakukan olahraga kebugaran dapat menghasilkan suhu tubuh alami yang bertujuan untuk mengurangi resiko infeksi virus. Manfaat lain yang didapat jika rutin melakukan olahraga adalah pola tidur akan lebih terkontrol, memperhatikan asupan gizi, serta jiwa kepercayaan diri (*confidence*) akan meningkat.

Masyarakat Indonesia harus memahami bagaimana cara melakukan olahraga kebugaran yang tepat, guna rutinitas olahraga yang telah dilakukan bisa lebih efektif dan efisien dalam peningkatan imunitas tubuh. Ada beberapa kaidah yang harus di perhatikan saat melakukan olahraga kebugaran (Herlambang, 2017).

Memperhatikan durasi waktu saat melakukan olahraga kebugaran adalah salah satu kaidah dari olahraga kebugaran. Dimana durasi waktu yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah melakukan olahraga lebih dari 30 menit. Saat melakukan olahraga diatas 30 menit maka tubuh akan membakar lemak yang ada di dalam tubuh serta otot jantung akan melakukan pompaan lebih keras untuk mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh (Kemenkes, 2018).

Intensitas dalam melakukan olahraga kebugaran juga menjadi penentu keefektifan berolahraga (Mubarak, Kinanti, & Raharjo, 2019). Bagi pemula intensitas yang harus dilakukan yaitu dari rendah ke sedang. Dalam proses berolahraga kebugaran maka harus ada target untuk meningkatkan intensitas yang semula dari rendah menjadi ke sedang.

Detak jantung (*Heart Rate*) adalah indikator yang menjadi penentu keadaan fisik seseorang saat melakukan aktifitas fisik. Usahakan setelah melakukan olahraga keburan untuk mengecek detak jantung. Minimal detak jantung setelah melakukan olahraga yaitu 80% dari detak jantung maksimal (Ortigosa, Reigal, Carranque, & Hernández-Mendo, 2018).

Setelah mengetahui kaidah yang harus dilakukan maka gerakan yang tepat dilakukan dimasa pandemi adalah *jog leg-jog arm vertical* (Evans, Cureton, & Purvis, 1978). Mengapa gerakan ini tepat untuk dilakukan, karena gerakan *jog leg-jog arm vertical* divariasikan di dalam air. Untuk mempermudah melakukan gerakan tersebut dapat menggunakan alatbantu pelampung punggung (*water jogging belt*). Adapun langkah - langkah yang harus diperhatikan saat melakukan *jog leg - jog arm vertical* yaitu:

1. Sudut Tubuh

Luruskan postur tubuh dengan cara membusungkan dada sehingga membentuk garis lurus dari atas kepala sampai batang tubuh. Kesalahan yang sering terjadi yaitu posisi seperti berlari jarak pendek dan badan condong kedepan.

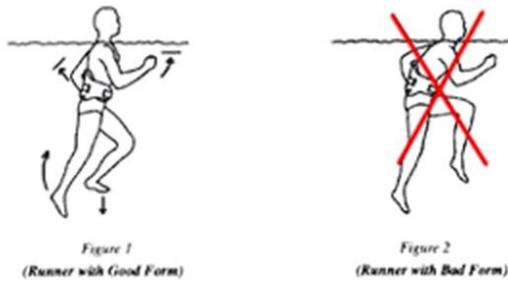
2. Gerakan Tangan

Ayunan lengan dilakukan dari bahu secara *relex*, dengan siku keluar dari sisi tubuh sekitar 7,5cm. Ayunan lengan seperti sedang berjalan di darat, mengayunkan lengan dari bawah dan kembali keatas.

3. Gerakan Kaki

Gerakan kaki seperti saat mengayuh sepeda. Langkah dimulai dengan mengangkat paha sampai

membentuk sudut 90° . Tekan kaki kebawah dengan posisi telapak kaki mendatar yang bertujuan untuk mendorong air kebawah. Setelah kaki mencapai ekstensi penuh, maka dengan *relex* biarkan kaki mengayun kembali sedikit di belakang tubuh, kemudian angkat tumit anda cepat menuju ke pantat dan kaki dalam posisi siap untuk mendorong lurus kebawah pada siklus berikutnya. Pastikan kaki bagian bawah tidak menjorok kedepan seperti langkah maju di darat.



Gambar 1. Gerakan *jog leg – jog arm vertical*

Fokuslah pada gerakan naik – turun kaki dan menjaga postur tegak. Hal itu akan menyebabkan tubuh lebih *relex* dan akan terasa gampang saat melakukannya. Atur ritme kecepatan dan durasi waktu saat melakukan *jog leg–jog arm vertical*. Tanpa melupakan kaidah olahraga kebugaran yang sudah dibahas. Maka *jog leg – jog arm vertical* ini dilakukan dengan ketentuan minimal 30 menit, dengan intensitas dari rendah ke sedang (Taheri, Farzian, Esmaeili, & Shabani, 2021). Olahraga ini bisa dilakukan setiap hari karena tubuh hanya membutuhkan waktu 24 jam untuk istirahat setelah melakukan olahraga tersebut. Semoga dengan meningkatkan imunitas tubuh mulai dari menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan melakukan olahraga

kebugaran (*jog leg-jog arm vertical*) dapat mengurangi kemungkinan terpaparnya Covid-19.

Daftar Pustaka

- Bjørnstad-Tuveng, T. H., Rudjord, A., & Anker, P. (2021). Fatal hjerneblødning etter covid-19-vaksine. *Tidsskrift for Den Norske Laegeforening: Tidsskrift for Praktisk Medicin, Ny Raekke*. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.21.0312>
- Evans, B. W., Cureton, K. J., & Purvis, J. W. (1978). Metabolic and circulatory responses to walking and jogging in water. *Research Quarterly of the American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*. <https://doi.org/10.1080/10671315.1978.10615558>
- Fitri, B. M., Widyastutik, O., & Arfan, I. (2020). Penerapan protokol kesehatan era New Normal dan risiko Covid-19 pada mahasiswa. *Riset Informasi Kesehatan*. <https://doi.org/10.30644/rik.v9i2.460>
- Herlambang, T. (2017). AEROBIC GYMNASTICS SEBAGAI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286>
- Islamiyah, S. Al, Azis, R., & Pade, S. W. (2020). SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN FUNGSIONAL (MUFIRA) REMPAH READY TO DRINK DI KELURAHAN TANJUNG KRAMAT KOTA GORONTALO. *Jurnal Abdimas Gorontalo (JAG)*. <https://doi.org/10.30869/jag.v3i2.610>
- Kemenkes. (2018). Aktivitas Fisik dan Manfaatnya.

- Mairizki, F., & Mianna, R. (2019). PENDIDIKAN GIZI MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KEAMANAN MAKANAN JAJANAN ANAK SEKOLAH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*.
<https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.797>
- Mubarak, S., Kinanti, R. G., & Raharjo, S. (2019). PENGARUH SENAM AEROBIK INTENSITAS RINGAN DAN SEDANG TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA PEREMPUAN OBES DI KOTA BATU. *Jurnal Sport Science*.
<https://doi.org/10.17977/um057v9i1p9-20>
- Ortigosa, J., Reigal, R. E., Carranque, G., & Hernández-Mendo, A. (2018). Heart rate variability: Research and practical applications to control adaptive processes in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*.
- Pambudi, A. A. (2021). STRATEGI DIPLOMASI EKONOMI INDONESIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19. *Jurnal Dinamika Global*.
<https://doi.org/10.36859/jdg.v6i01.347>
- Riyadi, & Larasaty. (2020). Masyarakat Pada Protokol Kesehatan Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19. *Seminar Nasional Official Statistics 2020: Pemodelan Statistika Tentang Covid-19*.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*.
- Taheri, M., Farzian, S., Esmaeili, A., & Shabani, E. (2021). The Effect of Water Therapy and Jogging Exercises on the Health-Related Factors Physical Fitness of Elderly Women. *International Journal of Sport Studies for Health*.
<https://doi.org/10.5812/intjssh.114813>

Yulianto, J., & Utami, M. S. S. (2017). Perilaku Sehat Pelaku Olahraga Tai Chi. *PSIKODIMENSIA*. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i1.914>

APLIKASI VIRTUAL TRAINING DENGAN MEDIA YOUTUBE PADA ATLET PETANQUE KABUPATEN CIANJUR DI MASA PPKM 2021

Muhamad Syamsul Taufik, S.Si.,M.Pd³
(Universitas Suryakencana)

“Latihan virtual memerlukan konsentrasi yang tinggi agar proses latihan sesuai dengan program sehingga dapat menunjang performa atlet berprestasi”

Di masa saat ini ketika yang di lakukan Pemerintah Kabupaten Cianjur bakal memberikan bantuan sosial pada warga yang terdampak selama PPKM darurat. Namun Pemkab baru mendata masyarakat yang akan menerima bantuan berupa uang tunai tersebut. Bupati Cianjur Herman Suherman mengungkapkan dalam PPKM darurat, pihaknya akan menyiapkan bantuan untuk warga berpenghasilan rendah yang terdampak Covid-19 dan usahanya terganggu. Dengan latihan yang terstruktur maka kita perlu dengan masa PPKM ini sebaiknya pemerintah menghimbau bagi masyarakat untuk melaksanakan latihan di rumah dengan segala

³Penulis lahir di Bogor 18 Juli 1992, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan S2 di Universitas Negeri Jakarta, selain pendidikan formal penulis juga memiliki lisensi pelatih futsal AFC 1. Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Suryakencana.

tujuan yang di laksanakan oleh atlet petanque sesuai dengan program latinya.

(Mulya, 2020) Olahraga merupakan sebuah bentuk kegiatan fisik yang biasanya bersifat kompetitif, ada yang hanya membutuhkan dua peserta, hingga dengan melalui partisipasi kasual atau banyak kerumunan, ratusan peserta secara bersamaan, baik dalam tim atau maupun perorangan secara terorganisir yang bertujuan untuk menggunakan, mempertahankan, atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan hiburan kepada pelaku olahraga tersebut. Cikal bakal cabang olahraga hampir kebanyakan muncul karena adanya gagasan dari sebuah aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat di suatu daerah tertentu, yang merupakan aktivitas dari budaya lokal setempat atau yang sering disebut sebagai permainan tradisional. (Sudiadharma & Rohman, n.d.) Permainan olahraga petanque salah satu olahraga permainan yang belum lama ini dikenal di Indonesia. Olahraga permainan petanque mulai dikenal setelah berlangsungnya SEA Games 2011. Walaupun sejak 2001 di Kuala Lumpur Malaysia, permainan petanque telah dikenal di Asia Tenggara, namun nanti tahun 2011 permainan olahraga petanque resmi dikenal di Indonesia setelah pelaksanaan SEA Games 2011.

Aplikasi yang dilaksanakan dengan zoom meeting dan dimasa PPKM ini dilaksanakan latihan dengan 3 kali dalam seminggu latihan disini menuju persiapan BK PORDA dan sesuai dengan kemampuan yang ada, yaitu virtual latihan dengan media youtube dan pada atlet petanque, di media masa juga di kemukakan sesuai dengan kemampuan. Dalam pesannya Yusuf tetap

memompa semangat para atlet dan pelatih yang sekarang secara mandiri harus melakukan program latihan di rumah masing-masing. “Saya kira ini terjadi di seluruh Indonesia. Jadi saya minta semua atlet dan pelatih tetap semangat, tetap bertanggungjawab pada diri sendiri dan loyalitas pada daerah ini dan berkomitmen yang kuat untuk tetap berlatih,” tuturnya. Jika PON harus diundur, kata ybs, kita semua sudah melakukanantisipasi yang wajar untuk tetap memberikan hak-hak atlet dan pelatih. “Jangan khawatir, kami sudah memikirkannya, dan kalian semua tetap pada kondisi berlatih dan berlatih. Tetapi tetap ikuti protokol kesehatan dari Pemerintah. Hak hak atlet tetap kami pikirkan secara periodik, tenang saja. Percayakan kepada kami pengurus KONI dan itu tanggungjawab saya sebagai ketua umum,” tambahnya.

Sementara Waketum II Bidang Binpres, DR. Frans Nurseto, dalam kesempatan itu mengatakan bahwa tim Binpres akan melakukan pemrograman ulang tentang latihan atlet dan sebagainya. “Memang seluruh daerah di Indonesia mayoritas melakukan hal yang sama, merumahkan atlet untuk latihan mandiri. Kami sedang menyusun ulang penjadwalan latihan dan try-out untuk persiapan PON jika itu ditunda sampai 2021.” Katanya via Zoom Conference. Setelah hari raya Idul Fitri nanti kembali akan ditata segala sesuatu tentang program latihan dan sebagainya. Comparasi multitariat saat ini sedang menjalani latihan virtual yang dilakukan di rumah masing-masing dari tanggal 5 - 15 November 2020. Program ini menjadi latihan lanjutan Garuda Muda setelah libur satu pekan setelah menjalani pemusatan latihan di Kroasia. Setelah lima hari latihan, pelatih

Timnas U-19 Indonesia, Shin Tae-Yong mengatakan kalau seluruh pemain mengalami perkembangan yang positif serta seluruh pemain tetap bekerja keras untuk menampilkan hasil yang terbaik.

Contoh latihan menggunakan virtual dilaksanakan latihan pelatih sepak bola Indonesia "Saat ini kondisi pemain tidak ada masalah. Pemain tetap bekerja keras, semangat dan terus mengalami perkembangan yang positif. Selain mengikuti virtual training, pemain juga menjalani latihan tambahan yang selalu dilaporkan ke tim pelatih," kata Shin Tae-Yong di laman resmi PSSI. Di samping itu, Shin Tae-yong juga menjelaskan dirinya juga mengundang empat pemain baru untuk mengikuti latihan virtual ini. Pelatih asal Korea Selatan itu juga berharap agar seluruh pemain terus menjaga kondisi dengan baik. "Kami juga menambah empat pemain yakni Hamsa, Pualam, Arya, dan Serdy untuk mengikuti virtual home training. Kami berharap pemain terus menjaga kondisi dan disiplin dalam semua hal," tambah pelatih asal Korea Selatan tersebut kesibukan yang luar biasa terutama di kota besar membuat manusia terkadang lalai dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Pola makan tidak teratur, jam kerja berlebihan, kurang olahraga, stress serta mengkonsumsi makanan cepat saji sudah menjadi kebiasaan lazim yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan terutama serangan stroke. Stroke menjadi salah satu penyakit yang ditakuti karena menjadi penyumbang angka kematian yang cukup besar dengan perkembangan kematian akibat stroke mencapai 85,5% di dunia, dengan dua per tiga stroke sekarang terjadi di negara-negara berkembang.

Dengan ini latihan tetap dilaksanakan di rumah masing masing dengan aplikasi zoom dengan panduan latihan virutla training dengan latihan menuju persiapan BK PORDA untuk atlet petanque (Arham, 2020). Petanque merupakan olahraga melempar bola besi mendekati bola kayu dan kedua kaki harus berada didalam circle.

(Sutrisna et al., 2018) Keterampilan digunakan untuk menggambarkan gerakan motorik seseorang yang telah mencapai keunggulan dalam aktivitasnya. Seorang atlet yang dianggap terampil sering memiliki kualitas koordinasi, kemampuan, kontrol, dan efisiensi gerak. Belajar keterampilan gerak, memiliki karakteristik berbeda dengan belajar kognitif dan afektif. Dalam hal ini latihan virtual ini perlu dengan konsentrasi yang tinggi agar latihan tercapai oleh karena itu perlu adanya konsertasi untuk menunjang atlet dalam performance nya (Nusufi, 2016) Pada umumnya pembahasan mengenai perhatian dan konsentrasi relatif masih kurang mendapatkan sorotan yang tajam dalam sebuah kajian di bidang psikologi olahraga. Selama ini permasalahan perhatian dan konsentrasi hanya dipandang sebagai sesuatu yang berperan dalam variabel mengenai kepribadian seseorang. (Fatahilah, 2020) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat pesat menjadikan olahraga semakin bergengsi. Aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian tubuh malainkan merupakan wujud proses psiko fisik manusia sebagai suatu kesatuan, karena manusia terdiri dari jiwa dan raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi. Dalam membina atlet program latihan antara fisik dan

mental sangat diutamakan untuk mencapai performa terbaik.

(Andibowo et al., 2021) Psikologi olahraga juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi dan penguasaan teknik dasar dalam olahraga petanque, karena diperlukan latihan imagery atau membayangkan secara keseluruhan berkaitan dengan pertandingan yang akan dialami atau memperoleh semangat motivasi yang bersalal dari pelatih, teman, orang tua maupun media online yang menjadikan dorongan untuk meningkatkan prestasi. Serta pengalaman mental dalam pertandingan juga sangat menunjang kemampuan teknik dasar yang memadai.

Dengan hal tersebut sangat penting nya konsentrasi terutama untuk teknik dan keterampilan petanque dalam melempar dan shooting dengan daya jelajah kualitas kemampuan atlet di masa PPKM ini pelatih mensiti dengan latihan relaksasi dengan virtual dalam beberapa teknik dasar melempar dan shooting (Nuryana, 2010) Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana.

Daftar Pustaka

Adika Fatahilah, R. F. (2020). diterima. Simpulan, model latihan teknik hypnotherapy berbantuan musik instrumental yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan konsentrasi atlet Kata Kunci: Hypnotherapy dan Musik Instrumental , Konsentrasi. 4(6), 61-68.

- Andibowo, T., Mahardika, W., Tunas, U., & Surakarta, P. (2021). Penyuluhan Kondisi Fisik Pada Pemain Petanque Pemula Kabupaten Wonogiri (Pengabdian Masyarakat Tahun 2021) 1 1,2. 2, 22-26.
- Arham, D. (2020). Comparison of Pointing Skill Between Pangkep Regency.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101-106. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i2.1754>
- Nuryana, A. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Ilmiah Berkala Psikologi*, VOL.12 No., 88-98.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54-61. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439>
- Sudiadharma, & Rohman, A. (n.d.). Coaching Clinic Olahraga Permainan Petanque. 312-316.
- Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Jurnal Segar*, 7(1), 46-53. <https://doi.org/10.21009/segar/0701.05>

WADAH SPORT FITNESS CENTER MENGUNAKAN MEDIA SEDERHANA DI SMA NEGERI 2 LUBUK SIKAPING

Prima Nanda, S.Pd.,M.Pd⁴
(SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping)

“Sport fitness center sebagai inovasi dan kreativitas dalam memanfaatkan media yang dapat memberikan pelayanan kebugaran secara efektif dan efisien”

Aktivitas olahraga saat ini merupakan solusi yang terbaik bagi masyarakat pada masa pandemi Covid-19 sebagai suatu upaya meningkatkan imunitas tubuh dalam melawan virus untuk meminimalisir resiko kronis. Pada masa pandemi Covid-19 ini sangat mempengaruhi segala aspek dalam kehidupan masyarakat tidak terkecuali aspek dalam dunia pendidikan. Saat ini pendidikan dihadapkan dengan kurikulum khusus yaitu kurikulum darurat Covid-19 tepatnya pembelajaran dilakukan secara online atau bisa dikenal dengan pembelajaran daring. Pelaksanaan program pembelajaran darurat Covid-19 di sekolah juga

⁴Penulis lahir di Lubuk Sikaping, 11 Desember 1991, penulis merupakan Guru PJOK di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Medan (2015), selanjutnya menyelesaikan gelar Magister Pendidikan, Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Medan (2019).

menerapkan pembelajaran sistem sesi yaitu kelas dibagi 2 dengan intensitas pertemuan 1 kali 2 minggu secara bergantian dengan maksimal siswa perkelas 15 orang siswa. Hal ini memberikan pengalaman yang sangat menyulitkan bagi tenaga pendidik dalam upaya menyampaikan materi kepada peserta didik. Kreativitas guru sangat dituntut dalam menyelenggarakan pembelajaran secara daring.

SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping saat ini berada pada zona orange tepatnya beralamat di Kabupaten Pasaman, Kecamatan Lubuk Sikaping. Seluruh sekolah di Kabupaten Pasaman menerapkan kurikulum darurat Pandemi Covid-19 dengan menerapkan protokoler kesehatan dengan cara pemakaian masker dan menyediakan tempat cuci tangan pada masing-masing kelas. Pembelajaran diterapkan sistem sesi A dan sesi B yaitu jumlah keseluruhan siswa dibagi 2 dengan maksimal 15 orang siswa. Proses pendidikan sangat diperhatikan oleh semua pihak agar tidak berkerumun di lingkungan sekolah. Kondisi saat ini tidak menjadi sebuah penghalang dalam menyalurkan bakat dan minat siswa dalam mencapai prestasi.

SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping terletak di perbukitan sehingga dikenal dengan sekolah puncak oleh masyarakat Lubuk Sikaping. Berdasarkan pengamatan penulis, siswa SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping yaitu siswa malas dalam melakukan aktivitas yang positif pada waktu luang. Siswa cenderung lebih suka bermain games di android sehingga dapat mengurangi produktivitas dalam melakukan aktivitas kebugaran. Program inovatif pada masa pandemi dapat dilakukan sebagai suatu upaya merangsang kreativitas siswa salah satunya membuat

sport fitness center dengan memanfaatkan alat-alat yang sederhana dan tidak terpakai. Dengan program *sport fitness center* dapat memberikan ransangan tersendiri bagi siswa untuk melakukan aktivitas kebugaran.

Program *sport fitness center* ini berawal dari kurangnya minat siswa melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Tindakan aktual dalam mengembangkan aspek kognitif, psikomotor dan afektif siswa pada materi kebugaran jasmani yaitu dengan program menarik *sport fitness center* menggunakan media sederhana yang tidak terpakai. Kebugaran jasmani pada siswa sangat penting untuk kesehatan dan meningkatkan imunitas siswa pada masa pandemi Covid-19. Giriwijoyo (2002, hlm. 23) menyampaikan kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Untuk itu perlu adanya inovasi sebagai stimulan siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping.

Wadah *sport fitness center* akan dapat merangsang siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran secara mandiri maupun dengan bimbingan guru Penjasorkes di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Dengan kreativitas memanfaatkan media modifikasi yang sederhana dapat memberikan pelayanan kebugaran yang efektif dan efisien untuk menghasilkan tindakan yang inovatif. Berikut perencanaan pengadaan wadah *sport fitness*

center di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping sebagai wadah kebugaran siswa yaitu sebagai berikut:



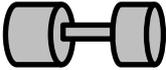
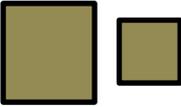
Gambar 1. Perencanaan Lokasi Sport Fines Center

Lokasi terletak di lapangan SMA Negeri 2 Lubuk Silaping, Kabupaten Pasaman yaitu di ruang terbuka bersebelahan dengan lapangan Futsal SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping.

1. Pemanfaatan bahan-bahan sederhana yang dimodifikasi

Media dalam *sport fitness center* yaitu memanfaatkan bahan dan alat-alat yang sederhana serta dimodifikasi bertujuan untuk mengurangi biaya pengadaan alat kebugaran dan alat-alat yang seharusnya dibuang dapat bermanfaat. Taiwo, (2009) Media pembelajaran merupakan salah satu penunjang keberhasilan pembelajaran dalam meningkatkan minat dan atensi siswa. Selain itu, media yang digunakan berasal dari bahan yang murah dan mudah diperoleh dan guru dapat dengan mudah membuatnya (Kemendikbud, 2017).

Tabel 1. Perencanaan Media Sederhana Menjadi Alat-Alat Kebugaran

No	Bahan Bekas	Modifikasi	Keterangan
1	 <p>Kaleng Cat</p>	 <p>Barbel Modifikasi</p>	<p>Bahan: Kaleng Cat Bekas Semen Besi Pipa Bekas</p> <p>Manfaat: Latihan Kekuatan Lengan Latihan Power Lengan</p>
2	 <p>Karet Ban</p>	 <p>Konsep Modifikasi Karet Ban</p>	<p>Bahan: Karet Ban Paku Gunting Besi Bekas</p> <p>Manfaat: Latihan Power Kaki Latihan Power Lengan</p>
3	 <p>Kayu Kasau Bekas</p>  <p>Papan Bekas</p>	 <p>Peti Lompatan</p>	<p>Bahan: Kayu Kasau Bekas Papan Bekas Paku Meteran Kertas Pasir</p> <p>Manfaat: Power Tungkai Latihan Depth Jump Latihan Push Up</p>
4			<p>Bahan: Bola Plastik Karet Pasir</p>

	Bola Plastik Bekas	Bola Medicine Ball Modifikasi	Manfaat: Latihan Medicine Ball Latihan Otot Dada
--	--------------------	-------------------------------	--

2. Wadah literasi yaitu Panduan Kebugaran Siswa

Menurut (Welis, 2013) komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi. Pembuatan wadah literasi pada sport fitnes center bertujuan untuk memberikan panduan tentang kebugaran siswa yaitu tes dan pengukuran kekuatan, kelincahan, kelenturan dan power otot siswa. Menurut Sudiana, I Ketut (2014) kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan Panduan tes dibuat melalui banner yang dipasang dalam wadah sport fitnes center. Perencanaan banner tes kebugaran jasmani yaitu dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Pamflet Himbuan Sport Fitness Center

TES KELINCAHAN (SHUTTLE RUN)

Tujuan:
Menguji ketahanan yang dibutuhkan untuk mengaharibudayakan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan. Perawatan:
a. 2 balok kayu untuk setiap peserta
b. Balok kayu berukuran 10 x 3 x 3 centimeter
c. Orang berdiri, atau peserta garis start
d. Stopwatch atau pengukur waktu
e. Permalihan awal setiap detik dengan dua garis seluler 10 meter atau sesuai dengan jarak yang ditentukan

Prosedur Pelaksanaan:
Orang berdiri dan pascatel waktu Pengambil sesuai dengan letak dan lokasi yang tersedia

Teknik:
Dua kaki berdiri di garis start dengan start berdiri, setelah aba-aba "ya" segera lari ke garis ke 2, ambil balok, berbalik arah kembali ke garis start, balok letakkan di belakang garis. Lari kembali ke garis ke 2 dan ambil balok di belakang garis, segera lari kembali ke garis start. Lakukan tersebut 3 kali, sehingga jarak larinya 60 meter.

Panduan Acuan Norma Tes Shuttle Run

Umur	Boys (Laki)	Girls (Perempuan)
10-12	+1:02	+1:02
13-15	+1:01	+1:01
16-18	+1:00	+1:00

TES FLEKSIBILITAS (SIT AND REACH)

Tujuan:
Menguji kemampuan otot-otot yang terlibat dalam membentangkan dan menahan tubuh dalam posisi yang dituntut oleh aktivitas fisik. Perawatan:
a. Orang berdiri dengan tangan lurus, kepala tegak dan mata melihat lurus ke depan. Kedua kaki tetap dengan satu taruh.
b. Orang sabit dengan ujung jari menyentuh tanah dengan tangan lurus dan jari kedua tangan dengan garis lurus taruh.
c. Jika tidak dapat menyentuh tanah, maka jari-jari dapat diangkat sedikit, tetapi tidak boleh diangkat dengan tangan.
d. Orang sabit dengan ujung jari menyentuh tanah dengan tangan lurus dan jari kedua tangan dengan garis lurus taruh.
e. Jika tidak dapat menyentuh tanah, maka jari-jari dapat diangkat sedikit, tetapi tidak boleh diangkat dengan tangan.
f. Tes ini dilakukan sebanyak 3 kali, dan jarak terbaik dicatatkan sebagai hasil dari tes tersebut.

Panduan Acuan Norma Tes Sit and Reach

Umur	Boys (Laki)	Girls (Perempuan)
9	91	91
10	92	92
11	93	93
12	94	94
13	95	95
14	96	96
15	97	97
16	98	98
17	99	99
18	100	100

TES POWER OTOT TUNGKAI (VERTICAL JUMP)

Tujuan:
Menguji kemampuan daya ledak/tenaga otot.

Prosedur Pelaksanaan:
1) Papan berhalo 1 cm, warna gelap, ukuran 90 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang, tinggi antara lantai dengan nol pada papan ter adalah 150 cm.
2) Garis lepuh.
3) Garis lepuh.
4) Alat tulis.
Teknik:
1) Terdiri dahulu ujung jari peserta dilidik dengan vertikal ke arah papan. 2) Peserta berdiri tepat dibelakang dinding, kaki rapat, tangan berhalo berada pada tali hitam/biri badan peserta. Angkat tangan dan diturunkan pada papan (tidak hingga menyentuh balok jari). 3) Peserta mengambil dudukan dengan silap melambatkan gerakan tangan ke belakang. 4) Kemudian peserta melompat silap mengaharibudayakan melambatkan tangan yang terendah sehingga melambatkan badan. 5) Lompatan ke atas silapnya 3 kali bersamaan tanpa istirahat antara silap dilidik dengan peserta yang lain.

Panduan Acuan Norma Tes Vertikal

Umur	Boys (Laki)	Girls (Perempuan)
10	110	105
11	115	110
12	120	115
13	125	120
14	130	125
15	135	130
16	140	135
17	145	140
18	150	145

TES KEKUATAN LENGKAN (PUSH UP)

Tujuan:
Menguji kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas.
Prosedur Pelaksanaan:
Lantai yang datar (matras), stopwotch, dan alat tulis.
Teknik:
Terdapat berbaris, sehingga salah satu diantara mereka dapat menjadi penghitung gerakan. Tes ini menggunakan dan menggunakan setiap tangan di lantai di bawah dada peserta test. Kadang tangan peserta test terlewat di lantai di bawah bahu. Sifat diperlakukan oleh dilambatkan dengan tangan yang diturunkan. Seluruh tubuh lurus, tidak ada bagian tubuh yang menyentuh lantai kecuali kedua tangan dan tumitnya. Kedua kaki dipisahkan selebar bahu.
Panduan Acuan Norma Tes Push Up

Umur	Boys (Laki)	Girls (Perempuan)
9	7-8	7-8
10	9-10	9-10
11	11-12	11-12
12	13-14	13-14
13	15-16	15-16
14	17-18	17-18
15	19-20	19-20
16	21-22	21-22
17	23-24	23-24
18	25-26	25-26

TES KEKUATAN OTOT PERUT (SIT UP)

Tujuan:
Menguji daya tahan dan kekuatan otot perut (abdominal).
Prosedur Pelaksanaan:
Lantai yang datar (matras), stopwotch, dan alat tulis.
Teknik:
Peserta berbaris
Orang tidur terlentang dengan lutut dibekuk dan kedua kaki selebar bahu lebih 25 cm, kedua jari-jari tangan dihubungankan dan dilambatkan di belakang kepala. Tangan memegang kedua pinggangnya bagian bawah dan menahan agar tidak henti tetap melambatkan selama melambatkan sit up. Dan silap awal di mulai gerakan sit up dengan menyentuhkan silu badan ke lutut kiri dan kemudian kembali ke silap awal. Berhenti - nya silu hiri disentuh - ban ke lutut badan.
Penilaian jumlah sit up yang benar dihitung dalam 60 detik yang dicatat.

Panduan Acuan Norma Tes Sit Up

Umur	Boys (Laki)	Girls (Perempuan)
9	10	10
10	11	11
11	12	12
12	13	13
13	14	14
14	15	15
15	16	16
16	17	17
17	18	18
18	19	19

Gambar 3. Banner Tes Dan Pengukuran Kebugaran Siswa

Banner bertujuan untuk menarik minat siswa untuk melakukan aktivitas kebugaran dengan mengacu pada panduan acuan norma pengukuran. Siswa dapat mengetahui kemampuan tingkat kebugaran dan semakin berusaha untuk meningkatkannya.

Daftar Pustaka

- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. *Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Kemendikbud. 2017. *Panduan Pengembangan Media Pembelajaran Sederhana*. Jakarta
- Sudiana, I Ketut, 2014. Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Hal 389.
- Taiwo, S. 2009. Teachers' Perception of The Role of Media in Classroom Teaching in Secondary School. *The Turkish Online of Journal of Educational Technology* volume 8 Issue 1 Article 8.

**PELATIH SEBAGAI CONTROLLING PERFORMA
ATLET
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or⁵
***(Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan)***

“Pelatih dan atlet disarankan untuk selalu menjaga performa latihannya dengan menambah beberapa variasi latihan serta memperbaharui ilmu pengetahuan mengenai kepelatihan olahraga dengan berbagai referensi”

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Infeksi virus Corona disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah

⁵Penulis lahir di Karanganyar, 27 Oktober 1992, penulis merupakan Dosen Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2014) dan gelar Magister Ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2017). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga Kebugaran diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus corona. Di Indonesia sendiri, sempat diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini sampai sekarang berganti istilah dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Corona virus merupakan sekelompok virus yang bisa menyerang system pernapasan. Di beberapa kasus, virus ini menyebabkan infeksi pernafasan ringan, seperti flu. Namun tidak menutup kemungkinan virus ini juga dapat menyebabkan infeksi pernafasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Selain virus SARS-CoV-2 atau virus Corona, virus yang termasuk kedalam kelompok ini adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu corona virus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala.

Gejala awal seseorang terinfeksi virus corona adalah seperti terkena flu/ menyerupai gejala flu, batuk, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. WHO menegaskan, Covid-19 menular melalui droplet atau percikan yang keluar saat seseorang batuk, bersin, atau

berbicara. Menurut WHO, droplet tersebut terlalu berat untuk bisa bertahan di udara sehingga akan langsung jatuh ke lantai atau permukaan sesuatu. "Kamu bisa saja tertular virus jika berada dalam rentang jarak 1 meter dari penderita Covid-19," kata WHO, dikutip dari Instagramnya pada Senin (30/3/2020). Penularan juga bisa terjadi saat menyentuh permukaan yang terkena droplet terkontaminasi dan secara tak sadar menyentuh mata, hidung, dan mulut sebelum cuci tangan WHO juga memperingatkan untuk menjaga diri tetap aman dari virus corona dengan cara menjaga jarak minimal 1 meter dari seseorang yang terinfeksi virus corona Covid-19. Pastikan untuk rutin mendisinfeksi permukaan-permukaan benda yang sering disentuh. Selain itu, cuci tangan secara rutin sebelum menyentuh mata, mulut, dan hidung. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui.

Kondisi pandemi berdampak sangat besar pada dunia olahraga dalam skala global, berbagai event mengalami penundaan bahkan pembatalan. Salah satunya penundaan Olimpiade 2020 di Tokyo (BBC, 2020), sedangkan di Indonesia pelaksanaan PON 2020 ditunda pada tahun 2021 (Maharani, 2020) dan kompetisi-kompetisi tingkat SMA serta perguruan tinggi yang harus dihentikan hingga pandemi usai. Penundaan tersebut tentu saja berdampak pada seluruh atlet dan pelaku olahraga, mengingat pelaksanaan event secara berkalah merupakan target bagi pelatih maupun atlet. Pada dasarnya penundaan event akan mempengaruhi mental atlet, yang mana atlet sudah mempersiapkan mulai dari fisik, taktik, mental dan lain-lain, bahkan

sudah berada di performa terbaiknya namun event yang akan diikuti ternyata dibatalkan. Secara otomatis pelatih dan atlet harus mengasah otak untuk merubah siklus dalam program latihan.

Kondisi yang sedang terjadi sekarang ini mengharuskan semua orang termasuk pelaku olahraga untuk tetap berada di rumah, untuk menghentikan rantai penularan virus. Kondisi seperti ini tentunya bisa mempengaruhi performa, kesehatan fisik dan kesehatan mental para atlet. Di masa pandemi yang sekarang ini merupakan tantangan besar bagi atlet dan pelatih. Atlet sudah berlatih mati-matian dan pelatih sudah menyiapkan berbagai program untuk persiapan mengikuti berbagai pertandingan dan kejuaraan, namun kerja keras dan harapan secara tiba-tiba seperti dihentikan secara paksa. Berbagai fasilitas olahraga ditutup sementara, selama pandemi atlet harus mematuhi kebijakan pemerintah untuk tetap di rumah dan menjaga performa dengan menggunakan fasilitas seadanya. Penurunan kondisi fisik atlet atau performa akan berkurang jika kegiatan latihan dihentikan. Dalam kurun waktu satu minggu, performa atlet akan mengalami penurunan kurang lebih 50 persen. Ini berlaku bagi semua orang yang setiap harinya rutin melakukan latihan fisik.

Atlet terbiasa dengan melakukan latihan dengan intensitas tinggi untuk menjaga dan meningkatkan performa permainan. Salah satu penunjang performa atlet adalah *VO2Max* atau konsumsi oksigen maksimal saat melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi. Kondisi atlet akan berkurang apabila kegiatan latihan di hentikan, saat ini atlet tidak mendapatkan porsi latihan

yang sama seperti yang dilakukan pada waktu musim tanding. Secara otomatis keadaan *VO2Max* akan mengalami penurunan.

Performa merupakan penampilan yang dimiliki oleh seorang atlet ketika mengikuti bertanding/menghadapi lawan tanding, seorang atlet tidak akan bisa mendapatkan tingkat performa yang bagus apabila tidak melakukan program latihan yang di berikan oleh pelatih. Latihan dilakukan para atlet dari mulai mereka mengenal olahraga. Dimasa pandemi seperti sekarang ini, banyak kejuaraan atau event yang ditunda dan banyak tempat olahraga di tutup untuk mengurangi dampak penyebaran covid-19. Oleh sebab itu kegiatan pembinaan prestasi yang biasanya di lakukan di lapangan yang sesuai dengan masing-masing cabor, terpaksa harus di berhentikan menjadi latihan mandiri di rumah masing-masing. Hal itu membuat para pelatih harus pandai untuk memutar otak, membuat program latihan yang sekiranya bisa dilakukan oleh para atletnya dan dapat dilakukan di rumah.

Kenyataannya dimasa pandemi skarang ini banyak dijumpai, bahwa atlet mengalami penurunan performa pada saat melakukan latihan mandiri. Tak sedikit atlet mengalami beberapa perubahan-perubahan pola latihan yang termasuk dalam hambatan latihan. Antara lain, atlet merasa belum maksimal pada saat melakukan metode latihan dengan menggunakan daring dan bahkan merasa kurangnya control latihan yang biasanya dilakukan oleh seorang pelatih di lapangan. Dengan tidak maksimalnya pada saat latihan dengan metode daring akan mempengaruhi kondisi dan performa serta keadaan kondisi fisik atlet. Berkurangnya frekuensi latihan di

setiap harinya tentu akan berpengaruh pada pencapaian target prestasi yang akan di raih.

Penurunan performa yang dirasakan atlet dipengaruhi oleh tidak tersedianya peralatan dan fasilitas yang memadai untuk melakukan aktifitas latihan. Untuk melakukan latihan setiap harinya atlet terbiasa latihan dengan menggunakan tempat latihan atau fasilitas latihan yang sesuai dan lengkap, namun dengan adanya pembatasan sosial berimbas pada banyaknya sarana prasarana yang ditutup sehingga atlet tidak bisa melakukan latihan dengan menggunakan fasilitas olahraga secara maksimal. Berbagai upaya telah di lakukan oleh seorang pelatih, salah satunya dengan menyusun program latihan yang dapat dilakukan oleh atlet di rumah, membuat aplikasi latihan yang dapat mengontrol hasil latihan selama PPKM. Namun kondisi pandemi yang berkepanjangan tentunya berdampak pada kejenuhan atlet selama melakukan latihan mandiri di rumah, yang biasanya melakukan aktivitas latihan bersama dengan teman-temannya satu tim harus dilakukan mandiri hampir 1 tahun belakangan ini. Hal tersebut mengakibatkan program latihan yang diberikan oleh pelatih tidak maksimal karena atlet mengalami penurunan frekuensi latihan.

Pada kenyataannya masyarakat diminta untuk mentaati peraturan pemerintah, diantaranya melakukan pembatasan sosial atau jaga jarak untuk menghindari penularan virus corona/ covid-19. Dimasa ini pula para pelatih kesulitan untuk dapat mengontrol para atletnya. Dampak yang timbul adalah pelatihan tidak akan mengetahui intensitas latihan para atletnya. Pada dasarnya tugas utama seorang pelatih selain harus

membuat program latihan juga sebagai *controlling system*, yang mana harus mengontrol atletnya dengan melihat bagaimana perkembangannya dan intensitasnya. Karena seorang atlet ketika melakukan katifitas latihan dengan sebaik-baiknya harus memperhatikan tentang intensitas latihan, dan intensitas latihan dapat di ketahui melalui denyut nadi, sungguh-sungguh atau tidaknya seseorang melakukan aktivitas fisik dapat dilihat melalui denyut janjung.

Berbagai hambatan demi hambatan yang terjadi pada saat melakukan aktifitas latihan secara online salah satunya adalah tentang peralatan latihan dan tempat latihan yang kurang memadai. *Controlling* program latihan yang dilakukan secara online terbatas pada aplikasi *zoom meeting*. Melihat beberapa hambatan tersebut tentunya etlet tidak dapat melakukan latihan rutin secara maksimal dan pelatih tidak dapat mengawasi program latihan yang di jalani atletnya, hal tersebut dapat mengganggu kondisi fisik atlet dan performa atlet akan dipastikan menurun. Beberapa hal yang menjadi factor kegagalan atlet untuk mencapai prestasi, salah satu diantaranya ialah performa atlet yang merupakan hal penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam olahraga prestasi karena performa merupakan aspek yang langsung berdampak terhadap kondisi atlit. Keadaan kondisi fisik atlet tentunya harus disadari oleh para pelatih dan atlet. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik atlet selama PPKM, sehingga dapat dideteksi sedini mungkin apabila melihat adanya atlet yang mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan.

Menjaga performa atlet sangat amat perlu sekali, apalagi dimasa PPKM skarang ini. Kita tidak tahu kapan pandemi ini akan berakir, yang harus kita sadari adalah begitu pandemi ini selesai dan semua kembali seperti sedia kala tentunya event akan dilanjutkan kembali dan pelatih beserta atlet harus menyiapkan hal tersebut dari jauh-jauh hari. Pelatih dan atlet disarankan untuk selalu menjaga performa latihannya dengan menambah beberapa variasi latihan, memperbaharui ilmu pengetahuan mengenai kepelatihan olahraga dengan berbagai referensi, memberi waktu untuk berdiskusi antara pelaku olahraga, menyusun program latihan yang sesuai dengan keadaan atlet tanpa harus mengurangi jumlah beban sebelum pandemi, dikarenakan para atlet diwajibkan untuk selalu tampil prima dalam setiap pertandingan. Apabila terjadi kelelahan, konsentrasi atlet dipastikan akan mengalami penurunan dengan demikian sudah sdapat dipastikan kegagalan akan diterima. Untuk menjadi atlet yang berkualitas, tidak cukup dengan menguasai ketrampilan dan teknik, akan tetapi harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan prima.

Daftar Pustaka

- Nugraha, Muhamad Iqbal., Berliana, Berliana Berliana., Saputra, Moch Yamin. 2021. Hubungan Latihan Mandiri Selama Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Dan Depresi Atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Vol 13, No 1 (2021). Doi: <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v13i1>.
- Rahayuni, Kurniati. 2020. Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan,

Rekomendasi dan Peluang Riset. *JSKK (Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan)*. Vol. 5 No. 2, Desember 2020, pp. 105-121. Doi: <http://dx.doi.org/10.5614%2Fjskk.2020.5.2.5> e.

World Health Organization. 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): situation report.

<https://helohehat.com/infeksi/covid19/hand-sanitizer-mencegah-covid-19/>

<https://www.bbc.com/indonesia/olahraga-52000410>

MASKER AERATOR UNTUK ATLET DIFABEL SEBAGAI PENCEGAH HYPOXIA SAAT LATIHAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Singgih Hendarto, M.Pd⁶

(Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta)

“Pengembangan pada masker ini menghubungkan konektor untuk menghubungkan masker ke sistem filter high performance yang dikembangkan menjadi sebuah masker yang dapat digunakan dalam jangka waktu lama dan lebih aman saat latihan daripada menggunakan masker biasa pada umumnya”

Covid-19 (Coronavirus Disease-2019) adalah kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia [1]. Covid-19 merupakan salah satu patogen yang sasarannya terutama pada sistem pernapasan manusia [2]. Di Indonesia penyebaran virus corona terus mengalami peningkatan. Akibat penyebaran yang meluas, covid 19 digolongkan sebagai sebuah pandemi.

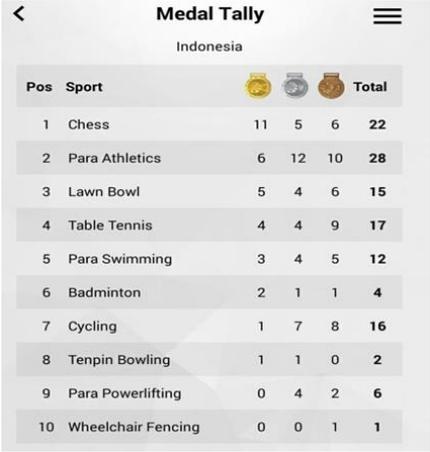
⁶Penulis lahir di Surakarta, 5 Maret 1986. Penulis merupakan dosen di Fakultas Keolahragaan/FKOR Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta. Bidang keahlian penulis adalah Biomekanika Olahraga, Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana di Universitas Sebelas Maret Surakarta pada jurusan Kepeleatihan Olahraga pada tahun 2008. Gelar Master (S2) bidang Ilmu Keolahragaan diperoleh dari Universitas Sebelas Maret Surakarta pada tahun 2010. Saat ini sedang menempuh study Doktor (S3) di Fakultas Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak Darul Ridzuan 35900, Malaysia.

Adanya penularan yang cepat, pemerintah menghimbau masyarakat untuk isolasi dan selalu mengenakan masker setiap beraktivitas. Bagi atlet, pandemi Covid-19 adalah tantangan besar karena kerja keras yang selama ini dilakukan untuk persiapan berbagai pertandingan dan kejuaraan tiba-tiba dihentikan. Konsekuensi dari karantina maupun isolasi pada atlet adalah tidak adanya latihan dan kompetisi yang diselenggarakan, terbatasnya komunikasi antara atlet dan pelatih, ketidakmampuan untuk bergerak secara bebas, minimnya paparan sinar matahari yang cukup, kondisi latihan yang tidak tepat [3]. Pandemi Covid-19 akhir-akhir ini menekan atlet pada semua cabang olahraga untuk berhenti berkompetisi tapi juga pada sesi latihan [4]. Hal ini berpengaruh pada kondisi fisik dan mental para atlet. Selama pandemi, atlet terpaksa tetap berada dalam isolasi untuk menjaga performa fisik dengan fasilitas seadanya. Penurunan kondisi fisik atlet akan terjadi jika kegiatan latihan rutin berhenti.

Para atlet terbiasa dengan porsi latihan tinggi dalam menjaga dan meningkatkan performa permainan. Salah satu yang menunjang performa atlet adalah $VO_2\text{max}$ atau konsumsi oksigen maksimal seseorang saat beraktivitas dengan intensitas tinggi. Saat ini, atlet tidak mendapatkan porsi latihan sama seperti yang dilakukan saat musim tanding. Hal tersebut menyebabkan $VO_2\text{max}$ menurun. Penurunan porsi latihan ini juga berpengaruh pada kinerja otot. Pemeliharaan kemampuan fisik merupakan syarat dasar bagi atlet [5]. Pada seorang atlet, ada banyak sel-sel penggerak (motor neuron) yang aktif saat terjadi gerakan. Jika tidak distimulasi dengan gerak atau latihan fisik, kontraksi otot akan berkurang

atau tidak ada sama sekali dan sel-sel penggerak akan mati. Berkurangnya kontraksi dalam porsi latihan yang menurun mengakibatkan penurunan pada kekuatan otot. Jadi jika atlet berhenti latihan berarti kemampuan otot menurun, daya tahan menurun membuat power menurun, dan saat power menurun maka kelincahan dan performa ikut menurun. Ada tiga hal yang paling dibutuhkan oleh fisik atlet yaitu kekuatan (power), ketahanan (endurance), dan kelincahan (agility). Ketiganya harus selalu dilatih untuk menjaga performa permainan seorang atlet. Saat ketiganya tersebut menurun, otomatis kemampuan permainan atlet juga ikut menurun. Pentingnya alat pengembangan masker aerator untuk atlet difabel indonesia sebagai pencegah hipoxia saat latihan dimasa pandemi covid-19 bisa di liat dari data yang telah di simpulkan, Atlet paralympic kini tidak dapat dipandang sebelah mata, telah terbukti adanya rekor EMAS kejuaraan ASIAN PARA GAMES pesta akbar terbesar di asia untuk disabilitas, di Jakarta tahun 2018. Hal ini merupakan sebuah prestasi yang luar biasa diciptakan oleh kaum paralympian dengan segala keterbatasannya mencoba untuk menyadarkan pada dunia bahwa kaum paralimpiyan dapat berprestasi layaknya sebagai manusia normal pada umumnya. Munculnya paralimpiyan ini merupakan hasil dari suatu pembinaan olahraga prestasi khusus yang terencana dan terprogram dengan baik. Pentingnya alat pengembangan masker aerator untuk atlet difabel indonesia sebagai pencegah hipoxia saat latihan dimasa pandemi covid-19 bisa di liat dari data yang telah di simpulkan, Atlet *paralympic* kini tidak dapat dipandang sebelah mata, telah terbukti adanya rekor EMAS kejuaraan ASIAN

PARA GAMES pesta akbar terbesar di asia untuk disabilitas, di Jakarta tahun 2018.



The image shows a screenshot of a mobile application titled "Medal Tally" for Indonesia. The app displays a table of medal counts for various sports. The table has columns for "Pos", "Sport", "Gold", "Silver", "Bronze", and "Total". The sports are ranked from 1 to 10 based on their total medal count.

Pos	Sport	Gold	Silver	Bronze	Total
1	Chess	11	5	6	22
2	Para Athletics	6	12	10	28
3	Lawn Bowl	5	4	6	15
4	Table Tennis	4	4	9	17
5	Para Swimming	3	4	5	12
6	Badminton	2	1	1	4
7	Cycling	1	7	8	16
8	Tenpin Bowling	1	1	0	2
9	Para Powerlifting	0	4	2	6
10	Wheelchair Fencing	0	0	1	1

Gambar 1. Perolehan Medali Asian Paragames

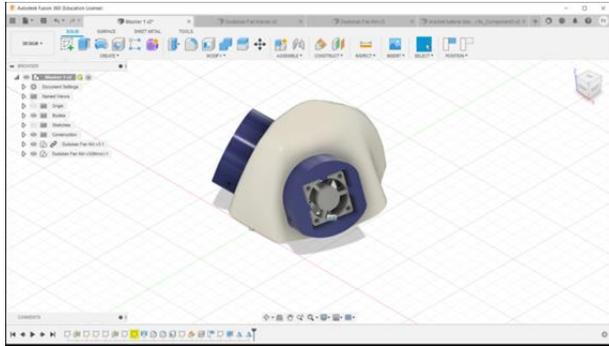
Hal ini merupakan sebuah prestasi yang luar biasa diciptakan oleh kaum *paralympiyen* dengan segala keterbatasannya mencoba untuk menyadarkan pada dunia bahwa kaum *paralimpiyan* dapat berprestasi layaknya sebagai manusia normal pada umumnya. Munculnya *paralimpiyan* ini merupakan hasil dari suatu pembinaan olahraga prestasi khusus yang terencana dan terprogram dengan baik. Kesehatan fisik atlet perlu untuk dijaga selama masa pandemi Covid-19 dengan tetap menjalankan latihan seperti biasanya. Ketika berlatih, atlet harus mengenakan masker. Pemakaian masker bertujuan untuk menghindari atlet dari virus corona. Masker yang dikenakan adalah masker yang memang khusus untuk aktivitas olahraga. Masker yang dapat membantu bernapas dengan baik tanpa membiarkan polutan masuk ke dalam hidung dan mulut. Bukan masker yang menghalau udara masuk dan saat

berolahraga menjadi sesak nafas. Penggunaan masker yang bukan khusus aktivitas olahraga, umumnya dalam lingkungan kesehatan sering kali terbatas karena kemampuan bernapas yang relatif rendah dan gangguan pernapasan mungkin terjadi setelah menggunakan masker yang lama [6]. Hal ini karena olahraga menyebabkan mengeluarkan keringat dan dapat membuat masker menjadi basah. Penggunaan masker basah membuat tidak nyaman dan sekresi pada hidung. Selain itu, masker yang basah juga tidak efektif dalam mencegah penularan dan penyebaran virus Covid-19. Penggunaan masker yang sirkulasi udaranya tidak baik dapat menimbulkan hypoxia. Hypoxia adalah suatu kondisi terbatasnya oksigen dalam jaringan untuk mempertahankan fungsi tubuh [7]. Kondisi tersebut membuat seseorang mengalami masalah dalam pernapasan berupa sesak napas atau dispnea.

Perlu diketahui bahwa tekanan oksigen dalam arteri yang normal berada di kisaran 75 sampai 100 milimeter merkuri atau mm Hg. Bila tekanan oksigen berada di bawah 60 mm Hg, hal itu menunjukkan bahwa tubuh memerlukan oksigen tambahan. Sementara bila diperiksa dengan menggunakan *pulse* oksimetri, konsentrasi oksigen dalam jaringan yang normal adalah 90-100 persen. Di bawah nilai tersebut berarti oksigen di dalam tubuh rendah. Hypoxia adalah kondisi yang sangat berbahaya. Tanpa oksigen yang cukup, otak, ginjal dan berbagai organ dalam tubuh dapat rusak hanya dalam beberapa menit setelah gejala dimulai. Bila kadar oksigen dalam darah terus menurun, organ-organ tersebut dapat mati dan hal ini mengancam jiwa. Pengobatan hypoxia dilakukan dengan memasukan

lebih banyak oksigen melalui kanul hidung atau melalui sungkup masker yang menutupi hidung dan mulut. Pemilihan masker untuk berolahraga haruslah yang tepat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlunya suatu pengembangan masker berupa masker aerator. Masker aerator merupakan masker dengan supply oksigen yang cukup sehingga setiap tarikan napas tetap terjaga.

Performa fisik para atlet perlu untuk dijaga selama masa pandemi Covid-19 dengan tetap menjalankan latihan seperti biasanya. Ketika berlatih, atlet harus mengenakan masker. Pemakaian masker bertujuan untuk menghindari atlet dari virus corona. Masker yang dikenakan adalah masker yang memang khusus untuk aktivitas olahraga. Masker yang dapat membantu bernapas dengan baik tanpa membiarkan polutan masuk ke dalam hidung dan mulut. Masker aerator merupakan masker dengan *supply* oksigen yang cukup sehingga setiap tarikan napas tetap terjaga. Pengembangan pada masker ini menghubungkan konektor untuk menghubungkan masker ke sistem filter high performance yang dikembangkan menjadi sebuah masker yang dapat digunakan dalam jangka waktu lama dan lebih aman saat latihan daripada menggunakan masker biasa pada umumnya. Adapun kelebihan masker aerator, yaitu masker aerator dapat *men-supply* oksigen yang cukup sehingga setiap tarikan nafas tetap terjaga serta dapat membuat nyaman bagi penggunanya, karena sirkulasi udara tetap terjaga.



Daftar Pustaka

- A. Cortegiani, G. Ingolia, M. Ippolito, A. Giarratano, and S. Einav, "A systematic review on the efficacy and safety of chloroquine for the treatment of COVID-19," *J. Crit. Care*, vol. 57, pp. 279–283, 2020.
- H. A. Rothan and S. N. Byrareddy, "The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak," *J. Autoimmun.*, vol. 109, no. March, p. 102433, 2020.
- I. Jukic *et al.*, "Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19," *Sports*, vol. 8, no. 4, p. 56, 2020.

- A. Paoli and G. Musumeci, "Elite athletes and COVID-19 lockdown: Future health concerns for an entire sector," *J. Funct. Morphol. Kinesiol.*, vol. 5, no. 2, pp. 10–12, 2020.
- C. Eirale, G. Bisciotti, A. Corsini, C. Baudot, G. Saillant, and H. Chalabi, "Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application," *Biol. Sport*, vol. 37, no. 2, pp. 203–207, 2020.
- D. S. C. Lam *et al.*, "COVID-19: Special precautions in ophthalmic practice and FAQs on personal protection and mask selection," *Asia-Pacific J. Ophthalmol.*, vol. 9, no. 2, pp. 67–77, 2020.
- J. W. Lee and J. Ko, "Hypoxia signaling in human diseases and therapeutic targets," *Exp. Mol. Med.*, pp. 1–13, 2019.

FENOMENA OLAHRAGA LARI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Ahmad Yani, M.Pd⁷
(STKIP Situs Banten)

“Berlari merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik paling populer di seluruh dunia, dan merupakan bentuk olahraga yang mudah diakses karena peralatan dan struktur olahraga yang dibutuhkan minimal”

Pandemi virus corona (Covid-19), telah menjadi krisis dan masalah kesehatan dan ekonomi utama. Permasalahan ini bukan hanya terjadi di Indonesia melainkan di seluruh dunia. Efek pandemi ini secara global mulai dirasakan semenjak tahun 2020 dan masih terjadi sampai saat ini. Sedikit *flashback* kebelakang tentang Laporan pertama *pneumonia* virus baru ini muncul pada Desember tahun 2019 di Wuhan, Cina. Kemudian pada Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi melaporkan penyebaran virus corona ini sebagai jenis virus baru dan dinamakan dengan Covid-19.

⁷Penulis lahir di Pandeglang, Banten. 01 April 1988, penulis merupakan Dosen tetap di kampus STKIP Situs banten dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2015).

Virus berkembang pesat di seluruh dunia, dan pada Maret 2020, WHO menyatakannya sebagai pandemi. Negara di seluruh dunia menerapkan pembatasan perjalanan, menutup perbatasan, dan memberlakukan pembatasan pergerakan manusia baik dalam skala lokal bahkan *lock down* nasional. Hal itu dilakukan dengan berbagai tingkat keketatan protokol kesehatan untuk mengurangi penyebaran virus, menjaga kesehatan masyarakat dan memastikan sumber perawatan agar tetap tersedia.

Dengan kondisi yang sampai saat ini masih belum pulih, manusia di seluruh dunia harus dihadapkan dengan proses adaptasi kebiasaan baru dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini. Termasuk adaptasi dalam cara melakukan kegiatan olahraga. Walaupun semua orang sepakat tentang dampak dari olahraga terhadap kesehatan sangat baik. Namun tidak semua kegiatan olahraga diperkenankan untuk dilakukan pada masa pandemi ini. Terutama olahraga kelompok (beregular) yang melibatkan orang dalam jumlah besar, karena dikhawatirkan akan dapat menjadi jembatan daripada penyebaran virus covid 19 yang semakin cepat.

Salah satu jenis olahraga yang direkomendasikan pada saat pandemi covid-19 ini adalah berlari. Olahraga lari juga merupakan olahraga yang seolah tak pernah kehilangan penggemarnya dari masa ke masa. Bahkan di saat sebagian kegiatan olahraga lain terpaksa di hentikan sementara sebagai dampak dari mewabahnya virus covid-19. Olahraga lari masih memungkinkan untuk bisa dilakukan mengingat simpelnya olahraga lari yang bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Salah satu alasan yang dapat dengan mudah dipahami mengapa olahraga lari begitu populer bahkan disaat pandemi sekalipun menurut DeJong (2021) : *“Running is one of the most popular forms of physical activity worldwide, and is an easily accessible form of exercise as there are minimal equipment and sport structure requirements.* Jadi berlari adalah salah satu bentuk aktivitas fisik paling populer di seluruh dunia, dan merupakan bentuk olahraga yang mudah diakses karena peralatan dan struktur olahraga yang dibutuhkan minimal.

Selain itu dikutip dari berbagai sumber paling tidak ada 4 alasan mengapa olahraga lari menjadi primadona dan digemari pada masa pandemi covid 19 ini.

1. Refreshing

Aktivitas selama pandemi menuntut untuk sebagian besar orang melakukan aktivitas bekerja dari rumah (BDR) atau istilah populernya disebut dengan *Work From Home* (WFH). Dengan demikian Tentu kita membutuhkan penyegaran untuk bisa melepaskan dari penatnya aktivitas pekerjaan. olahraga lari juga bisa dijadikan pelampiasan kita di sela-sela pekerjaan yang dilakukan. Hal ini tentu dapat sejenak merefresh otak kita untuk sedikit melepaskan penat dengan cara berolahraga, dengan demikian rasa bosan dengan pekerjaan bisa sedikit terobati.

2. Membuat Perasaan Lebih Bahagia

Olahraga dipercaya dapat menghasilkan hormon endorfin. Saat Anda melakukan olahraga termasuk olahraga lari, tubuh akan mengeluarkan hormon

endorfin untuk mengurangi rasa sakit dan memberikan energi positif. Endorfin adalah zat kimia seperti morfin yang dapat dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa sakit saat memicu perasaan positif. Hormon endorfin diproduksi oleh kelenjar pituvari dan sistem saraf pusat manusia.

Dengan berolahraga lari, secara tidak langsung bisa membuat perasaan lebih bahagia. Seperti halnya penjelasan pada point sebelumnya tenaga dan pikiran kita terkuras saat bekerja ataupun belajar selama pandemi. Untuk dapat mengusir rasa penat dan bosan tersebut olahraga lari bisa dijadikan kegiatan yang dapat menambah *index* kebahagiaan selain istirahat yang cukup tentunya.

3. Mampu Meningkatkan Imun

Dampak dan manfaat dari olahraga secara rutin diyakini dapat meningkatkan imunitas tubuh. Dengan berolahraga seperti halnya berlari akan membuat tubuh tidak gampang sakit. Tentu hal ini tidaklah instan dan memerlukan konsistensi untuk mendapatkannya. Sehingga tubuh secara perlahan dapat menyesuaikan kemampuannya dan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi virus penyakit yang menyerang system kekebalan tubuh.

Dikutip dari health.harvard.edu (2021): *“Regular exercise is one of the pillars of healthy living. It improves cardiovascular health, lowers blood pressure, helps control body weight, and protects against a variety of diseases. But does it help to boost your*

immune system naturally and keep it healthy? Just like a healthy diet, exercise can contribute to general good health and therefore to a healthy immune system."

Jika kita simpulkan pendapat diatas dikaitkan dengan pembahasan ini olahraga secara teratur seperti halnya berlari merupakan salah satu pilar hidup sehat. Karena dapat meningkatkan kesehatan sistem kardiovaskular, menurunkan tekanan darah, membantu mengontrol berat badan, dan melindungi terhadap berbagai penyakit. Tetapi apakah itu membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita secara alami dan membuatnya tetap sehat? Sama seperti halnya melakukan diet sehat, olahraga juga dapat berkontribusi pada kesehatan yang baik dan tentu akan berpengaruh juga pada sistem kekebalan tubuh yang sehat.

4. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Olahraga lari termasuk jenis olahraga kardio yang menjadikan system aerobik sebagai sumber utama penggunaan energinya. Latihan olahraga aerobik ialah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar: 2015)

Olahraga lari dipercaya dapat meningkatkan metabolisme tubuh dengan baik, Karena olahraga ini dapat membakar kalori secara efektif, Dikutip dari berbagai sumber ada beberapa faktor yang mempengaruhi metabolisme tubuh diantaranya

adalah faktor genetik dan tingkat pembakaran kalori. Selain ada faktor lain yang juga mempengaruhi proses metabolisme tubuh, yaitu:

a. Jenis kelamin

Faktor jenis kelamin mempengaruhi proses metabolisme tubuh manusia. Struktur otot pada tubuh laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Jika dibandingkan antara laki-laki dan perempuan, dapat dilihat perbedaan massa otot yang pada umumnya laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar daripada wanita. Semakin besar massa otot, semakin banyak energi yang dibakar saat bergerak. Itulah sebabnya, pembakaran kalori atau tingkat metabolisme laki-laki lebih tinggi daripada wanita.

b. Usia

Bertambahnya usia pada umumnya menjadikan gaya hidup menjadi kurang aktif. Hal itu juga menyebabkan tubuh kehilangan massa otot dan proses penuaan pada komponen internal tubuh yang tidak sepenuhnya bisa dihindari. semuanya berkontribusi pada melambannya metabolisme tubuh. Selain itu Pertambahan usia membuat jumlah lemak di tubuh bertambah. Sementara jumlah otot berkurang. Tidak seperti otot, lemak tidak membakar kalori. Itulah sebabnya, pertambahan usia menyebabkan tingkat pembakaran kalori di dalam tubuh jadi melambat.

c. Ukuran dan komposisi tubuh

Ukuran dan komposisi tubuh mempengaruhi metabolisme tubuh. Dengan bertambah besarnya ukuran tubuh pada setiap orang akan juga mempengaruhi metabolisme tubuhnya. Sebagai contoh seseorang yang memiliki ukuran tubuh lebih besar dan berotot akan membakar lebih banyak kalori, bahkan ketika sedang beristirahat. Hal ini membuat tingkat metabolisme tubuhnya menjadi lebih tinggi.

d. Aktivitas fisik dan olahraga.

Gruenemay (2017) menjelaskan: *“Cardiovascular exercise (running, swimming, aerobics, walking) stimulates your metabolism, helps you burn calories and can even temporarily suppress your appetite post-workout. But don't let cardio get all the metabolic-boosting glory.”* Dari pendapat diatas kita menyimpulkan bahwa Semakin banyak aktivitas gerak yang kita lakukan, semakin banyak kalori yang dibakar dan semakin tinggi pula tingkat metabolisme tubuh. Sebagai penutup penulis menyimpulkan bahwa olahraga lari pada masa pandemi covid 19 menjadi sebuah alternatif olahraga yang bisa dilakukan. Namun kegiatan ini harus tetap dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Tetap memperhatikan *physical distancing* dan sebisa mungkin menghindari kerumunan. Biar bagaimanapun olahraga hanya sekedar ikhtiar kita untuk tetap sehat, jangan sampai justru melalaikan protokol kesehatan yang malah membawa dampak yang buruk bagi

kesehatan. *Be active, be healthy, be happy and Stay safe*

Daftar Pustaka

- DeJong AF, Fish PN, Hertel J. 2021. Running behaviors, motivations, and injury risk during the COVID-19 pandemic: A survey of 1147 runners. *PLoS ONE* 16(2): 1-18 [e0246300](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246300).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246300>
- Gruenemay, Jennifer (2017) diakses pada Juli 2021. 7 ways speed up your metabolism.
- Harvard Health Publishing. Diakses pada Juli 2021. How to Boost Your Immune System.
- Konkel, L. Everyday Health diakses pada Juli 2021. What Are Endorphins?.
- Health. Diakses pada 2020. Does Exercise Boost Immunity? What to Know About Working Out Right Now, According to Experts.
[liputan6.com](https://www.health.com) Diakses pada 2021. Ini manfaat olahraga lari bagi anak selama pandemi.
- Bhandari, S. Web MD diakses pada Juli 2021. Exercise and Depression.
[alodokter.com](https://www.webmd.com). Diakses pada Juli 2021 hormon endorfin penghilang stress dan pereda rasa sakit alami.
- Scheer, V.; Valero, D.; Villiger, E.; Rosemann, T.; Knechtle, B. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Endurance and Ultra-Endurance Running. *Medicina* 2021, 57(52): 1-8 <https://doi.org/10.3390/medicina57010052>
- Stoppler, M. Medicine Net diakses pada Juli 2021. Endorphins: Natural Pain and Stress Fighters.

TIPS MEMINIMALISIR CEDERA DALAM BERMAIN FUTSAL

M.Said Zainuddin, S.Pd., M.Pd⁸
(Universitas Negeri Makassar)

“Bermain futsal atau apapun jenis olahraga yang di lakukan bukan merupakan perkara mudah untuk menghindari segala macam cedera. Persiapan yang baik dan pengetahuan yang banyak tentang tips atau metode meminimalisir cedera dapat mengurangi resiko terkena cedera”

Permainan futsal pada saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat khususnya di Indonesia, hal ini ditandai dengan digelarnya liga resmi futsal yang mulai diselenggarakan pada tahun 2006/2007 bernama Liga Futsal Indonesia atau Indonesia Futsal League (IFL). Berdirinya tim-tim futsal di berbagai pelosok wilayah di Indonesia dan berdirinya tim futsal di sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler, selain sebagai kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah juga sebagai pembinaan usia dini dan pengembangan bakat sehingga futsal di kalangan anak sekolah sangat di gemari. Olahraga futsal mudah dimainkan oleh siapa saja,

⁸Penulis lahir di Enrekang, 1 Desember 1985. Penulis merupakan dosen Universitas Negeri Makassar, di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) di Universitas Negeri Makassar, Jurusan Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Kemudian melanjutkan studi Magister (S2) di Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pend. Jasmani dan Olahraga.

makanya itu di era sekarang kebanyakan memilih permainan ini.

Pengetahuan tentang cara bermain futsal pada saat ini juga mengalami perkembangan. Banyak ide-ide baru yang muncul mengenai taktik/ strategi bermain futsal. Pola strategi bermain futsal mulai mengikuti pola permainan futsal modern yang lebih kreatif dengan mengembangkan pola strategi dasar bermain futsal. Permainan futsal pada saat ini cenderung lebih dinamis dengan gerakan yang cepat karena lapangan yang digunakan lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang sedikit. Di samping itu, di futsal pemain juga harus belajar untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti passing, control, dribbling, dan shooting.

Seorang pemain futsal diuntut harus bisa menguasai teknik dasar bermain futsal dengan baik dan memiliki intelegensi yang tinggi. Hal ini berguna agar pemain mampu memutuskan dengan cepat setiap keputusan yang diperlukan selama permainan berlangsung. Untuk pencapaian prestasi maksimal, tidak hanya aspek teknik saja yang perlu dilatih. Namun diperlukan beberapa aspek yang wajib diberikan kepada atlet saat latihan, seperti fisik, taktik, dan mental.

Olahraga tidak terlepas dari gerakan yang melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada tubuh manusia misalnya sendi, otot, meniscus atau discus, dan kapsulologamenter. Semua aktivitas fisik berpotensi menimbulkan cedera, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka potensi terjadinya cedera juga semakin tinggi.

Cedera umumnya terjadi pada saat berolahraga dikarenakan dalam berolahraga pelaku dituntut melakukan aktivitas yang tinggi. Ada dua jenis cedera yang dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindro yang berlarut-larut, overuse syindromen. Trauma akut merupakan suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan dengan segera. Cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut.

Pentingnya pertolongan pertama, sebelum berolahraga permainan futsal maupun olahraga yang lainnya ada baiknya mengetahui metode meminisir maupun mengurangi resiko cedera pada saat bermain atau berolahraga. Namun, kendala untuk saat ini adalah belum terlalu banyaknya pengetahuan tentang apa yang harus di lakukan dan apa yang perlu di persiapkan sebelum berolahraga.

Untuk meminimalisir cedera dalam berolahraga ada beberapa tips yang perlu di ketahui baik itu sebelum maupun sesudah bermain. Berikut tips atau cara yang bisa di lakukan, yaitu:

1. Penuhi Kebutuhan Cairan

Air merupakan komponen utama yang ada pada dalam tubuh manusia, bahkan faktanya sekitar 70% tubuh kita terdiri dari air. Keseimbangan kadar cairan yang ada pada dalam tubuh harus selalu terjaga, karena apabila cairan pada tubuh kita

berkurang dan kita tidak menggantinya, maka pada kondisi tertentu akan dehidrasi pada saat olahraga. Ketika berolahraga, cairan tubuh pemain lebih banyak berkurang, pemain dapat mengeluarkan cairan melalui nafas dan keringat yang lebih banyak. Untuk memenuhi cairan dalam tubuh, kita harus minum sebelum, saat, dan setelah berolahraga. Berikut takaran kebutuhan cairan yang dapat Anda jadikan patokan:

- a. 1-2 jam sebelum berolahraga, minumlah kurang lebih 450-600 mL air.
- b. 15 menit sebelum mulai olahraga, minumlah kurang lebih 250-300 mL air.
- c. Selama berolahraga, minumlah lagi kurang lebih 250 mL air setiap 15 menit.

Kita mungkin butuh minum lebih banyak, khususnya jika sedang berolahraga di luar ruangan yang memiliki cuaca panas.

2. Gunakan Perlengkapan yang tepat

Olahraga dengan benar dan aman untuk menghindari terjadinya cedera otot, kram, dan yang lainnya. Berolahraga dengan cara yang aman juga membuat kita bisa mencapai tujuan olahraga, yaitu menjaga kesehatan tubuh. Perlengkapan yang dipakai saat olahraga juga penting, Sebaiknya kita memakai pakaian dan sepatu yang nyaman dan ukurannya sesuai, yaitu tidak terlalu longgar maupun terlalu sempit. Berolahraga akan mengeluarkan keringat, sebaiknya gunakan pakaian yang bahannya menyerap keringat dan dapat membantu melindungi dari lingkungan sekitar. Jika berencana untuk

berolahraga di luar ruangan di musim panas, maka harus mempertimbangkan menggunakan pakaian yang agak longgar dan kain yang bisa 'bernapas'. Hal ini akan membantu menjaga tubuh Anda tetap sejuk, sehingga Anda tidak kepanasan. Selain itu bisa memilih warna yang lebih terang untuk memantulkan sinar matahari dari tubuh. Warna gelap akan menyerap sinar matahari lebih banyak. Pada musim dingin, pakaian olahraga yang di butuhkan akan berbeda. Pilihlah pakaian yang lebih tebal, tapi tetap memiliki 'ventilasi' agar pengaturan suhu tubuh tetap terjaga. Salah satu manfaat utama memakai perlengkapan olahraga yang tepat adalah perihal kenyamanan. Mengenakan pakaian atau sepatu yang membuat Anda tidak nyaman ketika Anda berolahraga adalah hal terburuk yang dapat Anda lakukan. Sepatu yang salah akan membuat kaki lecet.

3. Kenali Tubuh

Cara yang sangat sehat untuk menjaga kebugaran dan kondisi tubuh adalah dengan berolahraga. Hanya saja perlu diperhatikan kondisi tubuh dengan baik, karena kondisi yang berbeda-beda setiap individu maka kita tidak boleh melakukan olahraga dengan sembarangan. Sangat penting diketahui, sebelum melakukan olahraga adalah mengetahui kondisi tubuh secara seksama. Jika selama ini ada kendala dalam berolahraga atau riwayat penyakit tertentu, perlu konsultasi lebih lanjut dengan pakar olahraga tentang jenis olahraga yang baik dan aman dilakukan. Lebih baiknya lagi melakukan latihan dalam pengawasan instruktur khusus. Ini semua

bertujuan agar bentuk latihan yang diberikan tidak melebihi kapasitas kondisi tubuh karena apa bila berlebihan dapat berdampak buruk bagi tubuh, yang mempunyai penyakit dan riwayat jantung. Mengenali tubuh di maksudkan untuk selalu waspada dan berhati hati dalam berolahraga karena tubuh yang tidak siap atau kurang mampu melakukan olahraga yang berat akan berdampak buruk bagi kesehatan.

4. Lakukan Pemanasan

Modal yang paling berharga dalam memulai aktivitas olahraga yaitu dengan melakukan pemanasan. Ini semua dilakukan guna untuk menghindari hal hal yang beresiko terkena cedera atau hal yang tidak diinginkan pada saat melakukan aktifitas olahraga. Pemanasan merupakan aktifitas yang wajib di lakukan sebelum melangkah ke tahap aktifitas olahraga yang lebih berat, namun fakta yang terjadi dilapangan terkadang atau masih banyak orang yang menganggap remeh bahwa pemanasan sebelum olahraga tidaklah penting, yang membuat orang malas atau enggan melakukan pemanasan pada saat sebelum berolahraga yaitu adanya durasi waktu atau pengambilan waktu yang di pakai dalam pemanasan, sehingga orang langsung masuk pada gerakan inti. Sangat dianjurkan dan penting di lakukan sebelum memasuki gerakan inti adalah pemanasan, pemanasan dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, menyiapkan otot untuk siap melakukan aktifitas yang lebih berat dan pemanasan juga dapat menghilangkan stres.

5. Istirahat Yang Cukup

Istirahat yang cukup adalah istirahat yang berkualitas, istirahat yang baik akan membuat pemulihan kondisi dan mengembalikan kekuatan yang telah terpakai. Istirahat yang baik untuk memenuhi kondisi tubuh lebih fit lagi dibutuhkan tidur laki laki berkisar 7-8 jam setiap hari. Sedangkan waktu tidur yang baik adalah pada saat malam hari dengan waktu terbaik antara jam 09:00 malam hingga jam 04:00 pagi. Dikatakan berkualitas yaitu dengan pada saat tidur tidak sering terbangun, pada saat terbangun di pagi hari perasaan dan kondisi tubuh terasa segar dan yang terakhir pada saat berbaring, 30 menit kedepan sudah dapat tertidur dengan baik.

Bermain futsal atau apapun jenis olahraga yang di lakukan bukan merupakan perkara mudah untuk menghindari segala macam cedera. Persiapan yang baik dan pengetahuan yang banyak tentang tips atau metode meminimalisir cedera dapat mengurangi resiko terkena cedera. Selain itu perlu kesadaran diri pelaku olahraga itu sendiri mengetahui tentang beberapa hal yang terkait dengan metode atau tips yang harus dilakukan dalam berolahraga. Sehingga pada saat berolahraga bukan lagi cedera menjadi penghambat untuk melakukan olahraga namun kualitas dan kuantitas olahraga yang akan di capai.

PENGELOLAAN DAN PERENCANAAN PEMBELAJARAN DALAM PERSIAPAN TATAP MUKA DI MASA PANDEMI COVID 19

Rini Andriani,S.Pd⁹
(SMK Negeri 10 Medan)

“Dibutuhkan pembekalan yang baik untuk guru dan satuan pendidik dalam perencanaan dan pengelolaan penyelenggaraan pembelajaran di tahun ajaran baru dimasa pandemik Covid-19”

Pembelajaran di Tahun Ajaran Baru pada masa pandemi Covid-19 merupakan bentuk upaya untuk memperbaiki kesempatan belajar siswa yang hilang atau menurun akibat perubahan praktik pembelajaran selama pembelajaran jarak jauh. Untuk itu agar kegiatan pembelajaran bisa tercapai para unsur pejabat pemerintahan membuat sebuah keputusan sesuai Surat Edaran No 4 tahun 2020 yakni Mengenai anjuran untuk para isntitusi Pendidikan agar tetap melaksanakan pembelajaran dengan pembelajaran secara jarak jauh dari rumah masing masing dan tidak bertatap muka guna menghindari penyebaran virus Covid-19. Dimasa Pandemi Covid-19 pembelajaran yang biasanya tatap

⁹Penulis lahir di Bulu Cina 24 Januari 1979, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di universitas negeri medan . Saat ini penulis menjadi PNS Guru Pendidikan jasmani dan kesehatan di SMK Negeri 10 kota Medan Provinsi Sumatera Utara.

muka telah berubah menjadi pembelajaran jarak jauh, hal ini sesuai dengan keputusan 4 menteri. Perlu di ketahui dengan adanya pembejaran jarak jauh tidak akan mengubah system belajar dan para peserta didik tidak akan mengalami kehilangan kesempatan belajar (*learning loss*). Saat ini satuan Pendidikan atau sekolah serta orang tua merasa telah kehilangan kesempatan belajar (*learning loss*) akibat adanya Covid-19.

Salah satu dalam mengatasi potensi *learning loss* yang semakin amrak saat ini, pemerintah dalam hal ini melalui menteri pendidikan memberikan rekomendasi untuk menyelenggarakan pembelajaran secara tatap muka yang sesuai dengan masing-masing zona yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Dimana zona hijau dapat melaksanakan pembelajaran secara luring sementara zona merah dan orange pembelajaran menggunakan sistem daring. Maka dalam hal ini persiapan untuk gur dan satuan pendidikan akan menyesuaikan terkait tantangan dan kompleksitas masalah yang di hadapi terutama pada pembelajaran daring. Untuk itdalam pemebelajaran luring keterkaitan dengan protokol kesehatan yang secara langsung berdampak pada proses pembelajaran. Untuk itu dibutuhkan pembekalan yang baik untuk guru dan satuan pendidik dalam perencanaan dan pengelolaan penyelenggaraan pembelajaran di tahun ajaran baru dimasa pandemik seperti ini. Dalam penetapan kebijakan pembelajaran di masa pandemik saat ini perlu kiranya lebih mementingkan juga memprioritaskan kesehatan dan keselamatan semua warga satuan pendidikan dalam persiapan pembelajaran tahun ajaran baru kali ini. Pada tanggal 30 Maret 2021 ditetapkan SKB 4 Menteri yang

menghasilkan 3 poin penting perlu dipertimbangkan dalam penyelenggaraan pendidikan dapat diartikan sebagai berikut kesehatan dan keselamatan satuan warga pendidikan merupakan prioritas terpenting, seluruh satuan pendidikan sudah melakukan vaksin dan penerapan protokol kesehatan yang ketat harus di laksanakan.

Berdasarkan SKB 4 Menteri inilah maka ditetapkanlah untuk penyelenggaraan pembelajaran daring di masa pandemik dilakukan dengan cara: 1) pembelajaran luring secara terbatas dengan menerapkan protokol kesehatan pembelajaran jarak jauh; 2) untuk tenaga pendidik dan pendidik harus telah di vaksin terlebih dahulu; 3) orang tua peserta didik bias menentukan pembelajaran luring ataupun daring bagi anaknya; 4) disediakannya layanan pembelajaran dilakukan paling lambat tahun ajaran yang akan berlangsung; 5) pemerintah sesuai dengan kewenangannya wajib melakukan pengawasan pada pelaksanaannya; 6) bila terdapat kasus konfirmasi Covid-19 pada satuan pendidikan, pemerintah wajib melakukan penanganan khusus yang diperlukan dan memberhentikan sementara pengajaran luring terbatas di stuan pendidikan; 7) bila ketentuan yang telah di berikan belum dapat di penuhi pada satuan pendidikan, maka satuan pendidikan tersebut tidak dapat melakukan pengajaran luring terbatas; apabila kebijakan yang telah di sepakati oleh pemerintah dalam mencegah dan mengendaliakn penyebaran pandemic pada wilayah tertentu, maka pembelajaran luring terbatas dapat di hentikan sementara seasuai dengan jangka waktu yang telah ditetapkan pada kebijakan tersebut.

Demi keselamatan dan kesehatan warga sekolah maka harus di sesuaikan praktik penyelenggaraan pembelajaran dengan mempertimbangkan resiko penularan Covid-19. Dalam hal ini konsep pengelolaan pembelajaran diperlukan apakah sudah siap untuk belajar bersama. Adapun Konsep pembelajaran Tahun Ajaran Baru dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Konsep Pembelajaran Tahun Ajaran Baru

NO	AKTIVITAS	PENJELASAN
1.	Kebutuhan Peserta Didik	Pembelajaran diharapkan memenuhi kebutuhan psikososial maupun kebutuhan penguasaan kompetensi peserta didik.
2.	Protokol Kesehatan	Semua praktik pembelajaran harus mengacu pada protokol Kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah.
3.	Prinsip Pembelajaran	Sejumlah prinsip yang di gunakan oleh semua guru dan satuan Pendidikan dalam merencanakan, menyiapkan, memandu dan mengembangkan pembelajaran selama masa pandemi Covid -19
4.	Sikap Adaptif	Satuan Pendidikan perlu mengantisipasi perubahan perubahan yang mungkin terjadi terkait dengan kondisi pandemi termasuk lahirnya varian baru.

Merencanakan, melakukan dan mengembangkan pembelajaran tahun ajaran baru di masa pandemic ini harus berpedoman pada prinsip pembelajaran. Guru dan kepala satuan pendidikan diharapkan menilai praktik pembelajaran yang dilakukan harus sesuai prinsip pembelajaran untuk memastikan manfaat terhadap semua peserta didik tahun ajaran baru tersebut. Dengan berpedoman pada prinsip pembelajaran, sangat

membantu guru dalam menentukan metode strategi pembelajaran yang tepat yang sesuai dengan prinsip pembelajaran itu sendiri. Prinsip yang perlu dijadikan landasan guru pada tahun ajaran baru dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Prinsip Landasan Tahun Ajaran Baru

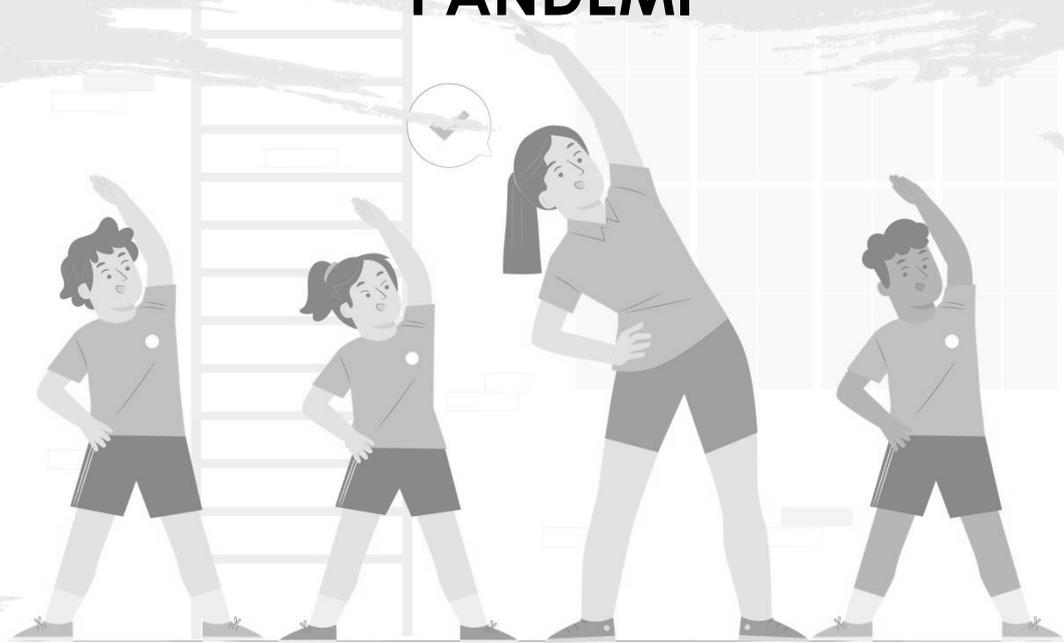
NO	KRITERIA	PROSEDUR
1.	Siklus Pembelajaran	Tiga siklus pembelajaran yang terpendung yakni kurikulum, asesmen dan pengajaran. Maka untuk memastikan pencapaian kompetensi oleh peserta didik dibutuhkan keselarasan diantara ke tiga komponen tersebut dalam menggerakkan pembelajaran.
2.	Prinsip Pembelajaran	Prinsip kedua yakni prinsip pembelajaran yang perludi pahami guru sebagai alas pertimbangan dalam menentukan strategi dan metode pembelajaran, orientasi pembelajaran haruslah pada anak, keterampilan hidup, diferensiasi dan bermakna, pemberian umpan balik dan inklusif.
3.	Prinsip Asesmen	Asesmen dirancang dan dilakukan berdasarkan adil, proporsional dan dipercaya menjelaskan kemajuan belajar.
4.	Pola Pikir Bertumbuh pada Asesmen	Belajar bukan merupakan kecepatan akan tetapi tentang pemahaman, penalaran , penerapan serta kemampuan menilai dan berkarya secara mendalam.

BAB II

PENINGKATAN

KEBUGARAN SAAT

PANDEMI



TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN BERMAIN TENIS

Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd. M.Pd¹⁰
(FIK Universitas Negeri Makassar)

“Bermain tenis merupakan olahraga yang baik untuk kesehatan dan termasuk salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas terutama di masa pandemi Covid-19”

Saat ini dunia menghadapi guncangan akibat wabah virus yang mengerikan dan jutaan orang di dunia meninggal akibat terinfeksi viru dan virus ini menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Virus ini dinamakan Coronavirus COVID-19 dan pertama kali dilaporkan di Tiongkok pada akhir tahun 2019. Pada 11 Maret 2020 Organisasi Kesehatan Dunia mendeklarasikan Coronavirus Covid-19 sebagai pandemi global yang telah menyatakan keprihatinan karena virus ini begitu cepat penularan dan tingkat keparahannya luar biasa. Coronavirus Covid-19 adalah penyakit infeksi saluran

¹⁰Penulis lahir di Ujung Pandang, 25 November 1968, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Makassar dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di FPOK IKIP Makassar (1995), dan gelar Magister Pendidikan di Universitas Negeri Makassar (2008), selanjutnya gelar Doktor di Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (2018).

pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS), batuk, demam, menurunnya fungsi indera pengecap dan penciuman, serta keluhan pada saluran pencernaan. Orang yang tertular penyakit ini berpotensi mengakibatkan kematian yang tinggi.

Bagaimana Virus Covid

Wabah Coronavirus Covid-19 sampai saat ini belum berakhir dan jumlah kasusnya terus melonjak, dan ini yang membuat masyarakat jadi cemas karena virus ini penularannya begitu cepat. Adapun cara virus covid-19 menyebar dengan melepaskan partikel kecil atau tetesan virus ketika orang yang terinfeksi bernafas. Tetesan atau partikel kecil ini dapat terhirup oleh orang lain atau jatuh ke mata, hidung, atau mulut mereka yang dapat mencemari permukaan apabila bersentuhan dengan orang yang terinfeksi. Orang yang memiliki kontak dekat dalam jarak enam kaki atau dua meter dari orang yang terinfeksi lebih mungkin terinfeksi. Ada tiga cara penyebaran Coronavirus Covid-19 yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Tidak memakai masker dan menghirup udara di dekat orang yang terinfeksi virus Covid-19 dan mengeluarkan tetesan atau partikel kecil yang mengandung virus
2. Saat Anda menyentuh mata, hidung, atau mulut dengan tangan yang terkontaminasi virus
3. Ketika tetesan atau partikel kecil yang mengandung virus masuk ke mata, hidung, atau

mulut orang lain. Apalagi jika terciprat melalui batuk atau bersin

Coronavirus Covid-19 bisa berakibat fatal bila tidak dicegah. Oleh karena itu, tetap ikuti protokol kesehatan dengan melakukan *social distancing* agar tidak terinfeksi dengan virus ini tetap berdiam diri di rumah dan melakukan segala sesuatu dari rumah serta menghindari bertemu dengan banyak orang apabila diluar rumah, dan jaga jarak kira-kira dua meter dari orang yang tidak tinggal bersama. Selain itu tetap jaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan yang higienis dan bergizi, dan lakukan aktivitas fisik dengan olahraga yang teratur di rumah meskipun itu dalam situasi krisis Covid-19 yang sangat membatasi kehidupan dan aktivitas masyarakat.

Tingkatkan Daya Tahan Tubuh Dengan Asupan Nutrisi

Selama pandemi daya tahan tubuh menjadi prioritas utama yang harus diperhatikan untuk mencegah agar tidak tertular penyakit coronavirus , Covid-19 apalagi keadaan sekarang coronavirus Covid-19 menyebar ke seluruh dunia dengan cukup cepat. Pada dasarnya daya tahan tubuh atau sistem imun seseorang yang baik dapat melindungi diri dari potensi tertular infeksi coronavirus Covid-19. Namun, apabila daya tahan tubuh lemah virus atau kuman lebih mudah masuk ke tubuh kita. Secara sederhana daya tahan atau imunitas tubuh termasuk sistem kerja tubuh dalam melawan berbagai penyakit. Oleh karena itu, untuk mengurangi risiko tertular Coronavirus Covid-19 sebaiknya ikuti protokol kesehatan, dan menerapkan pola hidup sehat setiap hari selama masa pandemi Coronavirus Covid-19. Salah satu bagian dari pola hidup sehat, yaitu dengan menambah

berbagai asupan nutrisi. Seperti, vitamin A, B6, B12, C dan D, asam folat, zat besi, selenium. Semua ini yang berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh kita dan tidak melupakan aktivitas fisik.

Secara umum dianjurkan agar kita makan makanan yang sehat dan seimbang kaya buah-buahan dan sayuran sehingga kita dapat menyerap nutrisi ini melalui makanan kita. Selain pola makan yang sehat, fungsi kekebalan tubuh yang normal juga didukung dengan aktivitas fisik, mengurangi stres dan tidur yang cukup. Untuk kesehatan yang baik dan fungsi kekebalan tubuh yang normal, sebaiknya kita memastikan bahwa kita memenuhi kebutuhan nutrisi kita akan banyak vitamin dan mineral. Pola makan yang sehat dan seimbang harus menyediakan semua nutrisi yang kita butuhkan. Jika kita memiliki tantangan khusus dalam memenuhi kebutuhan nutrisi, kita dapat menggunakan suplemen makanan untuk menambah nutrisi pada makanan kita.

Jenuh Dan Bosan

Semua orang menginginkan sehat dengan melakukan berbagai cara. Salah satunya yang biasa orang lakukan yaitu, olahraga seperti yang kita lihat di hari-hari libur masyarakat meluangkan waktunya berolahraga, ada yang bersepeda, jogging, bermain bulutangkis, bermain tenis dan sebagainya. Mereka berolahraga hanya untuk kesehatan, ada juga yang melakukan olahraga untuk fashion. Tetapi saat *social distancing* akibat Coronavirus Covid-19 semua serba terbatas, masyarakat tidak bisa lagi berolahraga seperti yang mereka lakukan sebelum pandemi. Dengan adanya aturan tersebut masyarakat diminta untuk tetap berdiam di rumah, belajar di rumah, dan bekerja di rumah.

Semuanya ini dilakukan untuk memutus mata rantai coronavirus Covid-19. Tetapi saat pandemi Covid-19 daya tahan tubuh bisa menurun karena kita diharuskan untuk tinggal di rumah selama Covid masih ada. Salah satu masalah yang mungkin muncul ketika harus berdiam di rumah ada ini akan menimbulkan rasa bosan.

Kita ketahui bahwa kebosanan yang intens dapat dikaitkan dengan sejumlah besar masalah. Jika masalah ini dibiarkan, maka akan menjurus ke hal yang merusak kesehatan mental yang bisa mengakibatkan imun dan daya tahan tubuh menurun. Untuk melawan rasa jenuh dan bosan sebaiknya lakukan kegiatan yang bermanfaat dan produktif dengan cara berolahraga. Berikut ini jenis olahraga yang dapat menghilangkan rasa jenuh dan bosan selama pandemi Coronavirus Covid-19, yaitu : Senam aerobik (bisa dilakukan dengan mengikuti video tutorial), Yoga bisa (dilakukan dengan mengikuti video tutorial), latihan kardio (lompat tali atau *skipping* atau sepeda statis). dan olahraga permainan lainnya, seperti halnya olahraga tenis lapangan. Olahraga tenis selain dapat meningkatkan daya tahan tubuh juga dapat menghilangkan kebosanan selama pandemi.

Bermain Tenis Saat Pandemi

Tenis merupakan olahraga permainan yang menyehatkan dan menyenangkan. Olahraga tenis sangat populer masyarakat di dunia dan termasuk olahraga permainan yang di pertandingkan di Olimpiade. Olahraga ini menggunakan raket dan bisa dimainkan dari segala usia mulai dari orang tua, remaja, dan anak-anak. Untuk bermain bisa dilakukan 2 orang (*single*) atau 4 orang (*doubel*). Begitupun tenis dapat dimainkan sebagai olahraga atau sebagai kegiatan rekreasi bersama

keluarga atau teman. Pada umumnya orang bermain tenis untuk menjaga kesehatan, kebugaran jasmani, kekuatan mental, dan menghilangkan stres. Bagaimanapun bermain tenis adalah olahraga yang baik untuk kesehatan dan termasuk salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas terutama di masa pandemi coronavirus Covid-19.

Oleh karena itu selama pandemi coronavirus Covid-19 sebaiknya lakukanlah olahraga dengan bermain tenis bersama keluarga atau teman untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas. Bermain tenis bisa dilakukan di rumah, di taman, di garasi, di teras atau di sekitar rumah dengan menggunakan lapangan kecil serta net yang di modifikasi sesuai ukuran lapangan yang digunakan begitupun bola yang dipakai bola khusus mini tenis. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas sebaiknya bermain tenis dibawah sinar matahari pagi antara jam 9 atau jam 10 selama 15 menit atau 30 menit dan tetap terapkan protokol kesehatan. Ini penting, karena sinar matahari pagi mengandung vitamin D. kita ketahui Vitamin D memacu pertumbuhan tulang, dan meningkatkan sistem imunitas dan daya tahan tubuh saat pandemi Coronavirus Covid-19.

Daftar Pustaka

Charis M Galanakis.2020. *The Food Systems in the Era of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic Crisis*. Europe PubMed Central. Digital Multidisiplin (MDPI)

Department Of Psychiatry.2020. *Importance of Physical Activity and exercise during the COVID-19.* Department Of Psychiatry Pandemic

Halim. 2009.*Permainan Mini Tennis Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Siswa Sekolah Dasar.* Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.

<https://www.kompasiana.com/>

<https://medicine.umich.edu/dept/psychiatry/michigan-psychiatry-resources-covid-19/your-lifestyle/importance-physical-activity-exercise-during-covid-19-pandemic>

Richard J. at al.2020.*Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic.*Journal ACSM.Indianapolis

Ji-Goo Jin, Gwi-Baek Kim, Lee Seop Kwak.2020. *The Practical Impacts of Exercise-Intervention on COVID-19 Pandemic.* journal exercise. vol.29 (4)

Johan Jakobsson, at al. 2020.*Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions.* Journal Front. Sports Act. Living

Saleh, M. Sahib. Nurkadri Nurkadri.2020. *The Relationship of Squeeze Strength and Arm Explosion Power to the Ability of Forehand Drive in Tennis Court.* Journal Physical Education, Health and Recreation.Unimed

Page J, Hinshaw D, McKay B.2021. *In Hunt for Covid-19 Origin, Patient Zero Points to Second Wuhan Market - The man with the first confirmed infection of the new coronavirus told the WHO team that his parents had shopped there". The Wall Street Journal.*

Safrizal ZA, at al.2020. *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19.*Kementerian Dalam Negeri. Jakarta.

Stanton R, et al. 2020. *Depression, anxiety, and stress during COVID-19: Association with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults*. *Public Health Int J Environ.* Australia.

**AKTIVITAS OLAHRAGA DAN PENTINGNYA
KEBERADAAN PUBLIC SPACE DI MASA
PANDEMI COVID 19 SEBAGAI UPAYA DALAM
MENCEGAH KENAKALAN REMAJA
DI KOTA MAKASSAR**

Dr. Benny Badaru, S.Pd,M.Pd¹¹
(Universitas.Negeri.Makassar)

“Olahraga juga dapat dijadikan sebagai lembaga sosial yang dapat dijadikan sebagai wahana untuk membina karakter kelompok, organisasi, masyarakat dan bahkan bangsa. Olahraga menyediakan lingkungan sosial, yang secara kultural memungkinkan untuk memperoleh nilai-nilai dan perilaku positif.”

Sebagai salah satu aktivitas masyarakat khususnya kaum remaja milenial yang menyimpang dari norma pergaulan kehidupan bermasyarakat, kejahatan di jalanan merupakan masalah sosial yang terjadi ditengah-tengah kehidupan bermasyarakat sebab pelaku dan korbannya adalah anggota warga masyarakat indonesia. Perilaku yang dianggap menyimpang ketika tidak sesuai

¹¹Penulis lahir di Ujung Pandang, 11 Oktober 1985, penulis merupakan Dosen Penjaskesrek FIK UNM dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2010), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2017).

dengan norma dan nilai- nilai sosial yang berlaku dalam agama dan masyarakat atau dengan kata lain penyimpangan adalah segala macam pola perilaku yang tidak berhasil menyesuaikan diri terhadap kehendak masyarakat. Kasus pembegalan motor kerap terjadi di Indonesia yang merupakan fenomena yang terjadi dalam masyarakat. Fenomena Kejahatan geng motor ini telah menjadi kejahatan yang sudah menjadi trending topic dan biasanya banyak dilakukan oleh kaum remaja. semua kejahatan yang dilakukan oleh geng motor sangat meresahkan masyarakat indonesia. Terkhusus di kota Makassar gaya hidup remaja yang semakin beragam akibat pengaruh globalisasi modern juga ikut mempengaruhi semakin banyaknya begal yang ada dikota Makassar . hal ini tentunya harus mendapat perhatian serius dari berbagai kalangan termasuk dari kalangan akademisi pendidikan khususnya akademisi di bidang keolahragaan.

Sesuai data terakhir Ombudsman Republik Indonesia bulan Mei 2020 Angka Kejahatan Jalanan meningkat saat Pandemi Covid19 Namun angka kriminalitas menurun 19.9%. Semakin meningkatnya tindak kejahatan kenakalan remaja khususnya kejahatan di jalanan (begal) di Indonesia terkhusus di Makassar dan sekitarnya membuat reaksi dari berbagai pejabat, akademisi, tokoh masyarakat dan masyarakat secara umum untuk segera mencari solusi untuk mengatasinya. Apalagi dari sekian banyak kasus begal yang terjadi lebih dari 70 persen pelakunya berusia remaja atau dibawah umur 17 tahun. Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan

semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Hal Ini sangat memprihatinkan dan sangat disayangkan karena mereka adalah generasi dan aset bangsa masa depan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi secara positif terhadap pembangunan bangsa. Tetapi yang terjadi mereka sudah menjadi ancaman serius dan momok ditengah masyarakat yang sedang beraktifitas. Geng Motor pada umumnya diikuti oleh kaum remaja, sedangkan masa remaja menurut Stanley Hall, merupakan masa dimana dianggap sebagai masa topan badai dan stress. Setiap periode pertumbuhan perkembangan manusia memiliki ciri tersendiri, demikian pula pada masa remaja. Pada dasarnya tidak ada definisi standar mengenai remaja (*American Psychological Association* (APA) 2002:1). Remaja dapat juga diartikan dalam bentuk lain, dengan memerhatikan faktor perkembangan fisik, sosial, dan kognitif. Erikson menekankan aspek perubahan sosial dan kognitif, sama seperti Piaget (Manaster, 1989). Borring, dkk (Hurlock, 1990) mengatakan bahwa remaja adalah periode atau periode perkembangan seseorang dalam transisi dari anak-anak yang bertumbuh terbalik, meliputi semua perkembangan yang dialami untuk mempersiapkan kedewasaan.

Salah satu bentuk kejahatan yang sering dilakukan para remaja di masa pandemi covid 19 saat ini yaitu kejahatan di jalanan yakni pembegalan yang merupakan kegiatan penyimpangan ruang perilaku normal tindak kenakalan usia remaja. meningkatnya kriminalitas di tengah pandemi ini. Salah satu penyebab meningkatnya kriminalitas ini adalah kebijakan pencegahan Covid19 yang banyak bertumpu pada pembatasan kegiatan di

luar rumah telah berdampak cukup hebat pada stabilitas ekonomi mayoritas masyarakat, khususnya masyarakat kelas bawah. Hal ini terjadi juga karena tidak adanya penyaluran emosi ataupun penyaluran bakat seseorang ke arah hal positif di usia muda, yang dimana di usia tersebut merupakan masa pencarian jati diri. Misalnya penyaluran bakat di bidang Olahraga sehingga mereka dapat mempunyai kegiatan yang positif dan lebih bermanfaat. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu tetapi juga dipandang sebagai kegiatan sosial yang lestari. Berdasarkan teori katarsis, olahraga dipandang sebagai pelampiasan segala macam dorongan yang disebabkan kondisi sosial yang menekan seperti ketidakpuasan, kegelisahan, dan ketidakberdayaan masyarakat (Tatang Muhtar, 2020). Dorongan itu dapat dinyatakan dalam kehidupan sehari-hari. Kesempatan itu sering muncul dalam olahraga. Olahraga dipandang sebagai proses pembelajaran sosial. Proses sosialisasi melalui permainan dan olahraga merupakan alat pendidikan yang ampuh yang membantu anak untuk memperoleh citra tentang jati dirinya.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh aktivitas olahraga terhadap dimensi pribadi, seperti konsep diri, stress, penyimpangan perilaku dan integrasi sosial. Hasil studi beberapa ahli menunjukkan bahwa: 1. Remaja yang aktif dalam olahraga, penyimpangan perilakunya lebih kecil dibandingkan remaja yang tidak berpartisipasi dalam olahraga. 2. Remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stressor dari lingkungannya. 3. Remaja pada umumnya membutuhkan dukungan sosial, tidak saja dari kelompoknya melainkan

juga dari kelompok dan institusi lainnya. 4. Remaja yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan dirinya (*self confidence*) lebih tinggi daripada remaja yang tidak aktif terlibat dalam kegiatan olahraga.

Penulis teringat diwaktu kecil dimana kegiatan sehari-hari menghabiskan masa kecil di kota Makassar bersama teman-teman, yang dimana waktu itu masih banyaknya ruang publik (*public space*) atau lahan terbuka disekitar tempat tinggal untuk melakukan aktifitas atau kegiatan sebelum atau setelah pulang dari sekolah seperti olahraga, taman wisata atau sekedar berkumpul bersama keluarga. Sayangnya, arti penting keberadaan ruang publik (*public space*) pada kota di Indonesia semakin lama diabaikan oleh pembuat dan pelaksana kebijakan tata ruang wilayah, sehingga ruang yang sangat penting ini semakin berkurang. Ruang-ruang publik yang selama ini menjadi tempat warga melakukan interaksi, seperti lapangan olahraga, taman kota, arena wisata, arena kesenian, lama-kelamaan menghilang digantikan oleh mall, pusat perbelanjaan, dan ruko-ruko. Kecenderungan terjadinya penurunan kuantitas ruang publik, terutama ruang terbuka hijau (RTH) pada 30 tahun terakhir sangat signifikan. Di kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Medan, Bandung dan Makassar, luasan RTH telah berkurang dari 35% pada awal tahun 1970-an menjadi kurang dari 10% pada saat ini. RTH yang ada sebagian besar telah dikonversi menjadi infrastruktur perkotaan seperti jaringan jalan, gedung-gedung perkantoran, pusat perbelanjaan, dan kawasan permukiman baru. Kenyataan yang terjadi sekarang, lahan terbuka hijau atau tempat terbuka hanya untuk

sekedar beraktivitas olahraga seperti bermain sepakbola rupanya sudah sangat susah untuk anak-anak dikota Makassar, hal tersebut terlihat jelas dari beberapa aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak di beberapa halaman masjid di kota Makassar. Mereka Nampak asyik tanpa peduli bahwa yang mereka tempati adalah halaman masjid, tempat yang notabenenya bukan untuk area bermain bola. Salah satu contoh kejadian ini sudah sangat jelas bahwa lahan terbuka buat beraktifitas buat masyarakat khususnya anak-anak sudah sangat susah ditemui dikota Makassar, sehingga jangan heran ketika mereka menyalurkan bakat sebagai penyaluran emosi dijalan dengan berkumpul dengan membentuk suatu komunitas salah satunya geng motor yang ujungnya mereka melakukan tindak kriminal dengan begal dan tidak peduli dengan usia dan jenis kelamin yang mereka jadikan sasaran.

Berdasarkan kondisi saat ini sebagai sebuah solusi, sebaiknya semua pihak duduk bersama untuk membagi tugas dan perannya, sudah menjadi tanggung jawab sekolah (termasuk guru) semua aktivitas yang terjadi pada siswa, selanjutnya peran keluarga (orang tua), komunikasi orang tua dengan remaja tidak mungkin dibangun ketika mereka sudah menginjak masa remaja, mereka akan lebih berani curhat kepada rekan-rekannya dari pada ke orang tuanya. Oleh sebab itu kualitas komunikasi orang tua dengan anaknya harus dibangun sedini mungkin, sehingga ketika anak menginjak masa remaja, mereka merasa ada orang dewasa yang dapat diajak memahami gejolak yang terjadi pada dirinya. Tidak sedikit orang tua yang mengharapkan anaknya sukses, namun pendekatannya menggunakan cara

otoriter, akhirnya anak berontak, patuh karena takut, sementara di luar pengawasan orang tua mereka melakukan hal-hal pelampiasan. Mengawasi masa remaja tidak dapat disamakan dengan cara waktu mereka masih anak-anak, perlu improvisasi dan variasi komunikasi agar anak tetap mengidolakan orang tuanya dan mau berkomunikasi sekalipun masalah pribadi. Waktu yang lebih banyak justru ada di lingkungan luar sekolah, oleh karena itu orang tua wajib bekerjasama dengan sekolah dan selalu mengecek jam pulang sekolah anaknya, ke mana mereka setelah pulang sekolah, dengan siapa saja mereka bergaul dan apa saja aktivitas mereka.

Peran pemerintah khususnya pemerintah kota Makassar, agar dapat memperhatikan ketersediaan ruang terbuka secara umum, khususnya lahan buat masyarakat melakukan aktifitas olahraga. Sehingga masyarakat khususnya kalangan remaja selain mampu sehat secara jasmani, rohani dan sosial. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai lembaga sosial dapat dipakai sebagai wahana untuk membina karakter kelompok, organisasi, masyarakat dan bahkan bangsa. Olahraga menyediakan lingkungan sosial, yang secara kultural memungkinkan untuk memperoleh nilai-nilai dan perilaku positif. Hal ini mengimplikasikan bahwa hal-hal positif yang dipelajari dalam olahraga dapat ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini olahraga menjadi agen perkembangan sosial, yang memungkinkan pelaku-pelakunya menumbuhkan sikap dan perilaku positif

Disamping itu semua pihak sudah sepakat bahwa pendidikan merupakan media yang paling bertanggungjawab dalam membantu proses

perkembangan masa remaja. Pendidikan sesuai UU Sistem pendidikan Nasional (UUSPN) no. 20 tahun 2003 meliputi pendidikan informal di keluarga, pendidikan non formal dilaksanakan di masyarakat dan pendidikan formal dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar 9 tahun dan pendidikan menengah tiga tahun sampai pendidikan tinggi.

Daftar Pustaka

- APA. 2002. *A Reference for Professional: Developing Adolescents*. Washington: American Psychological Association.
- Hurlock, E. B. 1990. *Developmental Psychology: A LifeSpan Approach*. Boston: McGraw-Hill.
- Liem, Y., & Lake, R. C. (2018). *The meaning of public space of Kupang City Nostalgia Park*. ARTEKS: Jurnal Teknik Arsitektur, 2(2), 149-158.
- Manaster, G. J. 1989. *Adolescent Development: a Psychological Interpretation*. Australia: F.E. Peacock Publishers.
- Muhtar, T. *Sosiologi Olahraga*. Salam Insan Mulia.
- Rumini dan Sundari, 2004. *Perkembangan Anak Remaja*; Rineka Cipta, Jakarta

UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN SENAM AEROBIK

Habibi Sutirta, S. Pd., M. Pd¹²
(STKIP Hermon Timika)

“Senam aerobik merupakan olahraga yang mengkombinasikan antara gerak dan musik yang selaras dengan durasi waktu tertentu, sehingga membentuk gerakan yang seirama dan menyenangkan”

Indonesia adalah salah satu negara yang terdampak pandemi hebat yaitu Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). Corona Virus Disease 2019 awal penyebarannya terjadi di kota Wuhan, China pada penghujung tahun 2019 dan masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020. Virus ini dapat menyerang hewan dan juga manusia dan pada manusia. Virus ini serupa dengan penyakit SARS dan MERS yang merebak beberapa tahun lalu hanya saja Covid-19 perkembangannya bersifat lebih massif. Covid-19 atau lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Virus corona ini tergolong berbahaya karena dapat

¹²Penulis lahir di Kajang Kabupaten Bulukumba Sulawesi Selatan pada tanggal 01 Mei 1992, penulis merupakan Dosen STKIP Hermon Timika Program Studi Pendidikan Jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Makassar (2014) sedangkan gelar Magister Pendidikan Jasmani dan Olahraga diselesaikan juga di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2017).

menyebabkan luka permanen pada paru-paru pasien yang sudah terinfeksi dan sembuh bahkan dapat menyebabkan kematian. Gejala umum yang sering muncul bagi pasien penderita Covid-19 seperti mengalami demam, flu, batuk, dan sesak napas dalam batas waktu tertentu. Jika beberapa gejala tersebut muncul maka harus ada kewaspadaan dan kerja sama yang baik dengan keluarga atau rekan kerja selama beraktivitas di dalam rumah, di ruang kerja, dan di lingkungan masyarakat.

Peningkatan jumlah kasus Covid-19 di Indonesia dari hari kehari sudah sulit dikendalikan sehingga pemerintah turun tangan dan melakukan berbagai cara untuk menanggulangi permasalahan ini. mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), melakukan tindakan tes menggunakan alat rapid test dan swab test untuk memastikan orang tersebut positif atau negatif Covid-19, hingga pada tahun 2021 ini pemerintah telah melakukan upaya PPKM darurat dan vaksinasi kepada masyarakat sebagai upaya untuk menekan angka penyebaran Covid 19 ini. Upaya-upaya tersebut masih rawan penyebarannya disebabkan masih banyak masyarakat yang tidak mengikuti himbauan pemerintah, terutama vaksinasi. Banyaknya polemik ditengah masyarakat sehingga banyak yang tidak ingin melakukan vaksinasi, penggunaan masker ketika berada diluar rumah, padahal masyarakat juga harus berperan aktif dalam mematuhi segala himbauan pemerintah sebagai upaya untuk mempersingkat masa pandemi Covid-19 di Indonesia. Ketidaksadaran masyarakat akan bahaya Covid-19 mengakibatkan peningkatan jumlah pasien yang cukup drastis, bahkan banyak rumah sakit yang

tidak mampu lagi menampung jumlah pasien yang dari hari kehari makin meningkat.

Salah satu upaya pencegahan dapat dilakukan dengan mengurangi mobilitas, mengurangi kerumunan dan tetap membiasakan pola hidup bersih dan sehat serta menggunakan masker ketika melakukan aktivitas diluar rumah. Selain itu, pencegahan dapat juga dilakukan dengan meningkatkan imun tubuh seperti mengkomsumsi makanan-makanan sehat dan bergizi, minum vitamin, istirahat cukup dan tak kalah pentingnya adalah melakukan olah raga, karena kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan olahraga. Ketika kita giat melakukan olahraga maka tubuh akan bugar dan sehat sehingga akan lebih sulit dimasuki virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat.

Aktivitas olahraga dimasa pandemi sepertinya susah untuk dilakukan, karena harus dilakukan diluar rumah dan melibatkan banyak orang, oleh karena itu jenis olahraga yang dapat dilakukan di tengah pandemi adalah olahraga yang bisa dilakukan secara individual dan dilakukan di rumah sendiri. Olahraga yang dilakukan dirumah biasanya lebih efektif karena dapat dilakukan secara mandiri dan teratur. Perkembangan era digital yang semakin canggih dapat dimaksimalkan dalam melakukan olahraga secara mandiri dirumah dimasa pandemi, seperti melakukan olahraga ringan secara teratur dirumah dengan panduan Youtube maupun dengan bantuan instruktur secara online.

Olahraga secara teratur, efeknya lebih baik terhadap sistem imun jika dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan sekali saja. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi

lebih cepat (Fujimori, et al., 2020). Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit. Adapun durasi ideal olahraga yaitu cukup 30 menit hingga satu jam adapun durasi diatas satu jam justru akan membuat daya tahan tubuh lemah dan rentan (Kholis, Lusianti, Harmono, Yuliawan, & Rizky, 2020)

Salah satu olahraga yang dinilai efektif untuk meningkatkan imun tubuh adalah olahraga yang sifatnya aerobik, misalnya senam aerobik. Senam aerobik bisa dijangkau setiap orang tanpa harus keluar rumah karena bisa dilakukan dirumah saja. Idealnya dalam satu minggu aktivitas senam aerobik dapat dilakukan secara teratur 3 kali sampai 5 kali untuk tetap menjaga kebugaran tubuh. Senam aerobik merupakan suatu sistematika gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang disengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tersebut (Indrawathi, 2015).

Latihan senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh bagian tubuh dengan gerakan yang terus-menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Dalam senam aerobik biasanya dipilih gerakan yang mudah, menyenangkan dan bervariasi. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh. Kadar oksigen yang masuk tersebut ditentukan oleh besarnya kapasitas paru-paru saat menghirup udara (Mattioli, 2020). Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru (Candrawati, 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan olahraga yang mengkombinasikan antara gerak dan musik yang selaras dengan durasi waktu tertentu, sehingga membentuk gerakan yang seirama dan menyenangkan. Senam aerobik jika dilakukan secara berkelanjutan dan teratur memberikan manfaat yang luar biasa bagi kebugaran tubuh, karena itu selain melakukan gerakan juga dikombinasikan dengan musik, sehingga disamping menyehatkan, olahraga ini juga merupakan salah satu cara untuk menghasilkan atau memproduksi hormon endorfin yaitu hormon yang bisa menghilangkan stress, mengikis rasa sakit dan tidak nyaman serta membangkitkan energi positif dalam tubuh sehingga kekebalan tubuh pun meningkat. Selain meningkatkan imunitas tubuh senam aerobik juga dapat memelihara kesehatan jantung, meningkatkan stamina, memperbaiki suasana hati, dll.

Daftar Pustaka

- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). *Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 29(1), 69- 73.
- Fujimori, S., Maruo, S. J., Watanabe, T., Taki, N., Sasamori, F., Kobayashi, K., et al. (2020). *Effectiveness of a Japanese-style health program in Minowa Town, Matsumoto city and Nagano city, Japan. [Article]*. International Journal of Human Rights in Healthcare, 13(4), 347-363.
- Indrawathi, Ni Luh Putu. 2015. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix*

Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi : Volume 2 : Hal. 70 – 80,

Kholis, M. N., Lusianti, S., Harmono, S., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2020). *Maintain Body Fitness in the pandemic with video tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 7-12*

Mattioli, A. V., Pinti, M., Farinetti, A., & Nasi, M. (2020). *Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. [Letter]. Obesity Medicine, 20.*

TUBUH PADA MASA PAMDEMI COVID-19 DENGAN BEROLAHRAGA DI RUMAH

Taryatman, S. Or., M. Pd¹³

(Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta)

“Salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga di rumah, seperti latihan aerobik dan latihan kekuatan dengan menggunakan beban berat badan”

Mekanisme pertahanan tubuh akan menentukan proses reaksi infeksi antara agen penyebab penyakit dan tubuh manusia sebagai hospes (virulensi dan patogenesitas) faktor yang mempengaruhi mekanisme pertahanan tubuh adalah usia, gender, etnis, genetik, dan status imun (Matthews, 2002). Berdasarkan hal tersebut, maka salah satu cara meningkatkan imun tubuh adalah melakukan olahraga pada masa pandemi Covid-19 yang terbaik adalah berolahraga di rumah.

Untuk aktivitas berolahraga di luar ruangan pada saat ini kemungkinan memiliki kesempatan yang sangat

¹³Penulis lahir di Lampung, 13 November 1984, penulis merupakan Dosen di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dengan rumpun pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2014).

terbatas dan untuk mencegah penularan virus kebanyakan orang terpaksa tinggal dirumah, melakukan isolasi mandiri. Oleh karena itu, diharapkan masyarakat agar tetap aktif dengan berolahraga di rumah. Olahraga

yang dapat dilakukan di rumah seperti latihan aerobik dan latihan kekuatan dengan menggunakan beban berat badan.

Latihan aerobik adalah sebagai latihan yang sifatnya untuk kardiovaskuler dengan intensitas rendah, sedang, ataupun tinggi. Untuk usia anak-anak dan remaja (5-17 tahun), olahraga dilakukan tiga kali seminggu dengan durasi waktu 60 menit dengan intensitas aerobik sedang hingga tinggi dengan tujuan latihan penguatan otot dan tulang (WHO, 2010). Untuk orang dewasa dan lansia (>17 tahun), olahraga dilakukan dua kali seminggu dengan durasi waktu selama 75 menit dengan latihan aerobik yang tinggi atau 150 menit dengan intensitas sedang dengan tujuan penguatan otot dan tulang (WHO, 2010). Untuk melihat proporsi latihan olahraga untuk meningkatkan imun akan dijelaskan pada tabel 1 baik untuk seseorang yang sudah terlatih mau tidak terlatih dalam aktivitas kesehariannya, dengan keterangan intensitas latihan yang berkaitan detak jantung, pengulangan gerakan (repetisi) serta keterangan intensitas tingkat pernapasan selama latihan (Bangsbo, dkk., 2006; Fox, dkk., 1971; Garber, dkk., 2011; Tanaka, dkk., 2001).

Tabel 1. Proporsi intensitas latihan aerobik berbasis rumah untuk berbagai usia

Intensitas	Terlatih/Aktif		Menetap		Lansia		Ket. Intensitas
	% HRmax	Rep (0-10)	% HRmax	Rep (0-10)	% HRmax	Rep (0-10)	
Rendah	65 (50-80%)	2 (1-3)	60 (50-75%)	2 (1-3)	60 (50-70%)	2 (1-3)	Mudah, napas sedang
Sedang	80 (70-90%)	4 (3-5)	75 (70-85%)	4 (3-5)	70 (65-80%)	3 (2-4)	Agak kuat, napas lebih cepat
Tinggi	90 (85-100%)	6 (5-10)	85 (80-95%)	5 (4-8)	80 (70-90%)	5 (3-7)	Menantang, napas dalam dan cepat

Olahraga yang dapat dilakukan di rumah adalah dengan model latihan kekuatan dan daya tahan otot yaitu dengan beban berat badan sendiri misalnya contoh latihan untuk tubuh bagian atas dan bawah antara lain *push up, pull-up, squat, lunges, box jumping jack, burpe, planks*, dll (keterangan pada tabel 2). Manfaat latihan dengan berat badan sendiri adalah untuk kesehatan otot dan kapasitas fungsional dengan baik untuk orang dewasa yang tidak terlatih, dan lansia (Jönhagen et al., 2009; Pedersen & Saltin, 2015).

Tabel 2. Contoh latihan menggunakan berat badan sendiri saat latihan di rumah

Olahraga	Frekuensi	Manfaat
Warming-up	Pemanasan statis	Meningkatkan suhu tubuh, membuat fleksibilitas sendi, mengurangi resiko cedera

Squat	1-2 set 10 repetisi-pemula 2-3 set 20 repetisi-tingkat lanjut	Kekuatan tubuh bagian bawah
Push-up	12 set 10 repetisi-pemula 2-3 set 20 repetisi-tingkat lanjut	Kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas
Lunges	12 set 5 repetisi-pemula 2-3 set 10 repetisi-tingkat lanjut	Kekuatan hamstring dan kecepatan lari (otot tungkai)
Plank	1-2 set 20 detik-pemula 2-4 set 40 detik-tingkat lanjut	bagian tubuh, kekuatan isometrik tubuh bagian atas dan bawah
Jumping Jack	1-2 set 15repetisi-pemula 2-4 set 20 repetisi-tingkat lanjut	Daya tahan dan kekuatan (kardiovaskuler)
Sit-up	1-2 set 15 repetisi-pemula 2-4 set 20 repetisi-tingkat lanjut	Kekuatan perut dan inti
Cool-down	Peregangan statis, peregangan pasif	Menurunkan suhu tubuh, membantu denyut jantung dan napas menjadi normal

Berikut beberapa gerakan olahraga yang bisa dilakukan di rumah dengan acuan pada tabel 2:

1. Diawali dengan *stretching*

Serangkaian gerakan untuk melatih fleksibilitas anggota badan seperti punggung, kaki, dan tangan.



Gambar 1. Beberapa contoh gerakan *stretching* (pemanasan)

2. *Squat*

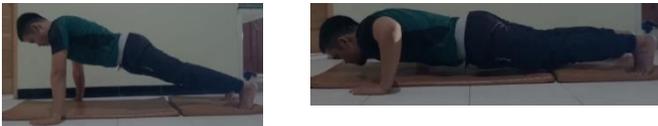
Awali dengan posisi berdiri tegak, Berdiri dengan kaki dibuka selebar pinggul, turunkan tubuh sejauh yang anda bisa dengan mendorong punggung ke belakang, sambil naikan lengan lurus ke depan untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 2. Contoh Gerakan Squat

3. *Push-up*

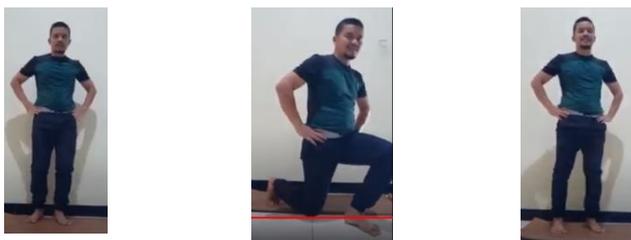
Push-up adalah Gerakan naik turun dengan bertumpu pada kedua tangan dan kaki. Letakkan tangan dilantai dengan serileks mungkin dan tubuh juga dalam keadaan rileks saat menempel pada lantai.



Gambar 3. Contoh gerakan *push-up*

4. *Lunges*

Tempatkan tangan di pinggul, tarik bahu ke belakang dan berdiri dengan tegak. Langkahkan kaki kanan ke depan dan perlahan-lahan turunkan tubuh hingga lutut membentuk sudut 90 derajat. Lutut bagian kiri tidak boleh menyentuh lantai. Dorong tubuh Anda kembali ke posisi awal secepat dan seaman mungkin, lalu ulangi dengan berganti kaki.



Gambar 4. Contoh gerakan *lunges* (menekuk lutut)

5. *Planks*

Posisi tubuh berada di bawah dengan posisi kepala menghadap ke arah timur atau barat. Kemudian angkat tubuh sesuai dengan jinjitan tinggi telapak kaki. Lalu kedua tangan di tekuk seperti siku-siku, ke dua tangan ini berfungsi sebagai penahan beban tubuh. Usahakan tubuh lurus dan lakukan secara rileks.



Gambar 5. Contoh gerakan *planks*

6. *Jumping jacks*

Jumping jacks diawali dengan berdiri tegak, lalu melompat dengan membuka kaki dan membuka

tangan ke samping hingga sampai ke atas kepala. *Jumping jack* merupakan olahraga kardio terbaik yang dapat meningkatkan detak jantung dan melancarkan aliran darah.



Gambar 6. Contoh gerakan *jumping jack*

7. *Sit-up*

Sit-up adalah gerakan naik turun dengan ke dua kaki/tungkai di tekuk dan tubuh berbaring, posisi tangan dianyam di belakang kepala, ketika bangun/naik upayakan siku menyentuh lutut.



Gambar 7. Contoh gerakan *sit-up*

8. *Cool-down*

Cool-down (pendinginan) adalah tujuannya untuk mengembalikan atau menormalkan kembali suhu tubuh, denyut jantung, dan pernapasan. Gerakannya berupa peregangan statis dan peregangan pasif.

Kegiatan olahraga berbasis rumah ini memberikan kesempatan bagi setiap orang agar tetap fit dan sehat dengan melakukan gerakan-gerakan sederhana secara konsisten selama di rumah dengan proporsi seperti pada tabel 2. Karena saat ini tinggal di rumah atau melakukan

isolasi mandiri dapat menyebabkan seseorang menjadi stress, cemas, dan tekanan mental lainnya. Semua perlu menyadari akan pentingnya untuk menjaga kesehatan tubuh/fisik dan mental untuk meningkatkan kekebalan tubuh untuk melawan penyakit. Pentingnya juga perlu didukung dengan pola makan yang bergizi dan sehat selama isolasi mandiri supaya kesehatan tubuh tetap terjaga, dan bisa beraktivitas.

Daftar Pustaka

- Amri Hammami, Basma Harrabi, Magni Mohr & Peter Krusturup (2020): Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494
- Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krusturup, P. 2006. Training and testing the elite athlete. *J Exerc Sci Fit*, 4(1), 1-14.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., & Dodge, C. 2001. A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Fox 3rd, S. M., Naughton, J. P., & Haskell, W. L. 1971. Physical activity and the prevention of coronary heart disease. *Annals of clinical research*, 3(6), 404-432.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. 2011. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for

prescribing exercise. SPECIAL Communications: Position Stand. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43 (7), 1334-1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>

- Jönhagen, S., Ackermann, P., & Saartok, T. 2009. Forward lunge: a training study of eccentric exercises of the lower limbs. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(3), 972-978.
- Matthews, C. E., Ockene, I. S., Freedson, P. S., Rosal, M. C., Merriam, P. A., & Hebert, J. R. 2002. Moderate to vigorous physical activity and risk of upper-respiratory tract infection. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(8), 1242-1248.
- Tanaka, H., Monahan, K. D., & Seals, D. R. 2001. Age-predicted maximal heart rate revisited. *Journal of the american college of cardiology*, 37(1), 153-156. [https://doi.org/10.1016/S0735-1097\(00\)01054-8](https://doi.org/10.1016/S0735-1097(00)01054-8).
- World Health Organization, T. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

TETAP AKTIF BERGERAK DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN OLAHRAGA SEPEDA

Sufitriyono, S.Pd.,M.Pd¹⁴
(FIK UNM Makassar)

“Olahraga sepeda merupakan salah satu pilihan aktivitas gerak yang dapat meningkatkan hormon endorphine sebagai penenang alami yang menghadirkan perasaan nyaman dan rileks”

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia saat ini sangat terasa hingga keberbagai negara, ratusan juta yang terinfeksi dan jutaan yang meninggal karena virus tersebut sehingga membuat kepanikan secara menyeluruh. Data dari OCHA terdapat kurang lebih 189 juta kasus yang sudah dikonfirmasi dan 4,1 juta total kematian yang dikonfirmasi, sehingga menjadikan virus Covid-19 ini menjadi salah satu virus yang paling mematikan yang pernah melanda dunia. Pada awal kemunculannya di wuhan cina penamaan virus ini di ambil dari Bahasa latin yaitu corona yang berarti mahkota, karena permukaan dari virus ini berbentuk paku yang muncul dipermukaan dan menyerupai

¹⁴Penulis lahir di Jeneponto, 12 Mei 1988, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Makassar dalam bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas Negeri Makassar (2010), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Olahraga (2013)

mahkota. Virus corona merupakan jenis virus yang dapat menginfeksi manusia maupun mamalia. World Health Organization (WHO) kerusakan dari infeksi virus ini mulai dari flu ringan hingga kerusakan saluran pernafasan yang sangat parah sehingga menyebabkan kematian sama halnya dengan MERS-CoV dan SARS-Cov.

Virus ini telah masuk di Indonesia berawal dari warga jepang yang berkunjung di Indonesia dan dinyatakan positif setelah melakukan pemeriksaan di Malaysia. Ini menjadi awal penyebaran di Indonesia dan sampai saat ini Indonesia sedang dilanda gelombang tsunami covid yang kedua setelah masuknya varian delta dari India. Tercatat 2,78 jt total kasus, 2,2 juta sembuh dan 71.397 meninggal dunia (our world in data dan JHU CSEE Covid-19 Data). Hal ini yang membuat pemerintah membuat kebijakan untuk mengurangi mobilitas masyarakat agar bisa menekan penyebaran virus Covid-19 varian terbaru yang lebih mudah menular. Pembatasan aktivitas ini membuat masyarakat harus melakukan sesuatu agar dapat tetap menjaga imunitas selama masa pembatasan. Imun yang baik akan bisa menjaga tubuh dari ancaman internal dan eksternal dari berbagai infeksi, racun dan penyakit. Kekebalan tubuh sangat penting membantu kita untuk tumbuh dan hidup lebih sehat. Covid-19 menyerang siapapun yang memiliki system kekebalan tubuh (imun) yang rendah. Beberapa cara yang dapat dilakukan agar imun tetap terjaga seperti makan makanan bergizi, dan beraktivitas fisik. Menurut Sukendra 2015 melakukan aktivitas olahraga secara ringan dan santai dapat menjada dan meningkatkan imunitas tubuh sehingga tidak mudah terinfeksi penyakit.

Berbagai kegiatan aktivitas fisik bisa dilakukan oleh masyarakat dalam rangka menjaga imunitas dan meningkatkan imun seperti berjalan, berlari, bermain dan berberapa aktivitas fisik yang ringan sehingga tubuh tetap bergerak. Beberapa aktivitas fisik masih dipengaruhi beberapa faktor di antaranya jenis kelamin dimana kita ketahui laki-laki dan perempuan memiliki selera dan motivasi berbeda, selain itu dukungan orang sekitar dan lingkungan juga menjadi salah satu pendukung.

Saat ini salah satu olahraga yang digemari masyarakat adalah olahraga sepeda. Penggunaan sepeda dianggap sangat tepat karena penggunaannya sangat mudah dan bisa dilakukan disekitaran rumah. Penggunaan sepeda sebagai salah satu olahraga dimasa pandemi Covid-19 dianggap sangat tepat agar imunitas tetap terjaga saat masyarakat dihadapkan dengan pembatasan sosial secara besar-besaran oleh pemerintah. Menurut (Chrisly, 2015) mengatakan bersepeda dan jogging merupakan salah satu bentuk kegiatan olahraga aerobik dimana olahraga aerobic dilakukan secara sistematis dengan meningkatkan beban aktivitas secara bertahap dan dilakukan terus menerus yang energinya berasal dari hasil pembakaran oksigen.

Olahraga sepeda akan meningkatkan hormon endorphine dimana kita ketahui hormon ini berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi otak secara alami yang dapat memberikan perasaan nyaman dan rileks. Menurut Didi Yudah Pranata (2020) mengatakan semakin banyak melakukan olahraga sepeda maka akan semakin banyak hormon endorphin yang dihasilkan dalam darah. Selain itu penggunaan sepeda akan

meningkatkan daya kerja paru-paru sehingga lebih baik untuk peningkatan Kesehatan paru-paru.

Dari beberapa pendapat yang ada diatas penggunaan sepeda sangat baik untuk meningkatkan derajat Kesehatan tubuh sehingga imunitas bisa tetap terjaga selama pandemi Covid-19. Saat ini olahraga sepeda mulai digemari dan menjadi salah satu olahraga favorit selain jogging dan olahraga lari. Pemerintah telah memberikan dukungan besar bagi pencinta olahraga sepeda dengan disediakannya jalur khusus sepeda sehingga lebih aman. Olahraga sepeda memiliki beberapa manfaat diantaranya sebagai berikut :

1. Mencegah penyakit jantung

Dengan bersepeda akan merangsang dan memperbaiki Kesehatan jantung, paru-paru, sirkulasi darah dan mengurangi kadar lemak dalam darah

2. Menjaga berat badan

Dengan olahraga sepeda ini akan meningkatkan metabolisme, dan membakar lemak tubuh menjadi energi.

3. Mencegah diabetes

Dengan bersepeda secara tidak langsung akan merangsang tubuh untuk tetap aktif dalam bergerak dan tidak bermalas malasan dan akan menurunkan resiko terkena penyakit diabetes.

4. Merawat persendian

Dengan melakukan olahraga sepeda maka akan mengurangi beban berat badan pada persendian yang ada dikaki, hal ini berbeda dengan olahraga

jalan dan jogging dimana akan lebih banyak meletakkan beban berat badan di bagian kaki.

5. Baik untuk Kesehatan mental

Dengan bersepeda akan menghasilkan hormon dopamin yang berfungsi meningkatkan rasa Bahagia sehingga mengurangi perasaan stress dan kecemasan.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan dengan berolahraga sepeda selama pandemi Covid-19 dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan imunitas tubuh dan meningkatkan kualitas hidup ditengah wabah penyakit yang bisa mengancam kesahatan.

Daftar Pustaka

Chrisly, M. P. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. Jurnal e-Biomidik (eBm) Volume 3, No. 3, Januari-April 2015.

https://data.humdata.org/visualization/covid19-humanitarian-operations/?layer=covid-19cases_and_deaths

<https://helohehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/manfaat-bersepeda-bagi-kesehatan/>

Pranata, Yudha Didi. (2020). Aktivitas olahraga masyarakat pada masa pandemic Covid-19 berdasarkan usia. Volume 9 No. 2 2020

Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen: Infeksi Virus Dengue. Jurnal Keolahraagaan Indonesia Volume 5. Edisi 2, Desember 2015. ISSN: 2088

MENGATUR POLA MAKAN DAN MENJAGA KEBUGARAN JASMANI DI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19

Ardiansyah Nur, S.Or.,S.Pd.,M.Pd¹⁵

(Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai)

“Pola makan sehat dan bergizi sebagai sumber asupan energi yang berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh”

Virus corona menjadi informasi global diseluruh dunia, dan hampir semua negara terjangkit virus tersebut. Respon tiap negara berbeda di awal mula kedatangan virus ini, banyak yang merespon, akan ketidak benaran informasi virus tersebut sehingga virus tersebut dengan cepat menyebar keseluruh wilayah, pelosok dan negara-negara tetangga. Dari hasil observasi awal dan pemberitaan di awak media dikatakan virus tersebut menular lewat kontak langsung antar manusia bahkan sampai di tularkan dari hewan. Yang terbaru virus ini menular lewat udara.

¹⁵Penulis lahir di Pangkep 31 Desember 1988, merupakan Dosen Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai dalam Bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Makassar (2010), gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di Universitas Negeri Makassar (2012), sedangkan gelar Magister di selesaikan Universitas Negeri Makassar pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (2015).

Pertama kali di temukan kasus di Wuhan negara China tempat klaster pertama di temukan infeksi COVID-19 tercatat. Semakin hari virus ini menyebar dengan cepat bahkan sampai di indonesia, serangan awal di indonesia tercatat di bulan february 2020, dari situlah semua sektor terdampak mulai dari pemerintahan, pendidikan pertanian dan semua kegiatan yang berhubungan kontak secara langsung terdampak. Masing-masing orang memiliki respon yang berbeda terhadap COVID-19. Sebagian besar orang yang terpapar virus ini akan mengalami gejala ringan, sedang, hingga berat dan akan pulih tanpa perlu dirawat di rumah sakit. Tergantung seberapa besar gejala yang tampak, akan tetapi kalau gejalanya sampai membuat sesat dan komplikasi harus di bawa ke rumah sakit untuk di berikan pertolongan lebih lanjut. Adapun gejala-gejala yang timbul sebagai berikut:

Gejala yang paling umum:

- Demam
- Batuk kering
- Kelelahan

Gejala yang sedikit tidak umum:

- Rasa tidak nyaman dan nyeri
- Nyeri tenggorokan
- Diare
- Konjungtivitis (mata merah)
- Sakit kepala
- Hilangnya indera perasa atau penciuman (Anosmia)

- Ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki

Saya selaku dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai sangat terdampak dengan keadaan yang terjadi saat ini, dimana sektor pendidikan dan pengajaran di alihkan ke sistem online atau DARING, di mana pembelajaran kami kebanyakan bertatap muka langsung dan praktek dilapangan. Cuma ini bukan alasan untuk mematikan sektor pendidikan dimana tenaga pengajar harus dituntut dari permasalahan yang bersifat global, semua negara dan sektor kena akan dampak pandemik ini.

Sudah hampir dua tahun atau empat semester pandemik ini berlangsung dan semua proses belajar mengajar dialihkan secara daring, baik pembelajaran teori maupun praktek, jika dilihat dari hasil belajar mengajar ini sebenarnya kurang maksimal karena ruang lingkup pergerakan jadi terbatas, dari kebiasaan saya yang hampir tiap hari berolahraga di lapangan, kini tinggal aktivitas di lakukan di rumah, untuk keluar dari permasalahan di atas dan tetap menjaga kebugaran tubuh ada beberapa hal yang harus di perhatikan yaitu:

1. Mengatur pola makan

Mengatur pola makan adalah salah satu yang harus diperhatikan untuk menjaga kesehatan tubuh, mulai dari sarapan (jam 05.00-09.00) kemudian makan siang (jam 12.00- 13.00) dan di lanjutkan makan malam (jam 17.00-20.00) asupan gizi dan nutrisi merupakan sumber energi untuk melakukan

segala aktifitas fisik dan psikis, untuk melawan segala hal penyakit termasuk COVID-19 yang sekarang lagi mewabah. Dengan pola makan tertatur selain sebagai sumber energi dan daya tahan tubuh baik juga untuk menjaga berat badan ideal, karena makan teratur bisa mengurangi makan cemilan diluar jam makan seharusnya dan ini mengakibatkan kenaikan berat badan, biasanya jika meninggalkan pola makan teratur seperti tidak sarapan pagi otomatis porsi makan siang lebih banyak dari porsi seharusnya. Dan bisa menimbulkan berbagai penyakit salah satunya *maag*. Maka dari itu mulailah untuk mengatur pola makan teratur sebagai pondasi kesehatan tubuh untuk memulai aktivitas sehari-hari yang perlu asupan makanan yang bergizi dalam melakukan segala aktivitas fisik maupun psikis.

2. Menjaga kebugaran jasmani

Menjaga kebugaran jasmani di masa pandemik saat ini sangat penting dimana kita ketahui sendiri, jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik berarti kita mampu melakukan aktivitas utama dengan baik dan di lanjutkan dengan aktivitas yang lain tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik akan gampang terkena penyakit karena untuk melakukan aktivitas yang padat dan bahkan ringan akan cepat lelah, di sebabkan kemampuan fisiknya tidak terlatih atau tidak terbiasa berolahraga secara teratur.

Di masa pandemik seperti ini kita lebih sering beraktivitas di rumah baik bekerja (pekerjaan sekolah, kampus dan kantor) maupun berolahraga semuanya dilakukan di rumah. Maka dari itu kita

harus betul-betul memanfaatkan segala kegiatan yang di pusatkan di rumah salah satunya dengan berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani. Adapun olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang bisa dilakukan di rumah yaitu:

a. *Push-up*

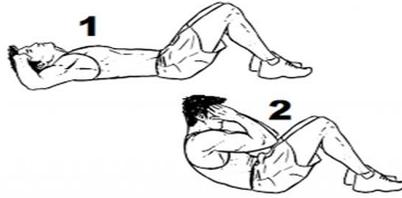
Gerakan *push-up* bisa dilakukan dimana saja termasuk di rumah gerakan push up adalah gerakan olahraga yang melibatkan hampir semua otot tubuh di bagian atas. Dari otot bahu, otot trisep, otot dada, dan juga otot abdomen sebagai penstabilnya.



Gambar 1. *Push-Up*

b. *Sit-Up*

Gerakan *sit-up* adalah olahraga sederhana, tapi mesti dilakukan dengan cara yang benar. Dalam posisi berbaring, tekuk lutut dengan telapak kaki menempel di lantai. Lebar kaki setara dengan pinggul. Kedua tangan memegang bagian belakang kepala membentuk sudut. Sambil membuang napas, dorong bagian atas tubuh ke atas hingga tegak. Sambil menarik napas, balik ke posisi berbaring semula. Saat melakukan *sit-up*, pandangan harus lurus.



Gambar 2. *Sit-Up*

c. Lompat tali atau *skipping*

Gerakan *skipping* merupakan gerakan yang hampir semua anggota tubuh bergerak dan membakar banyak kalori dalam waktu yang singkat, di mana gerakan ini dilakukan dengan cara memegang tali dengan kedua tangan kemudian diayunkan dengan putaran melewati kepala dengan kaki. Bisa dilakukan dengan intensitas lambat, sedang dan cepat tergantung kemampuan dan kenyamanan.



Gambar 3. Lompat Tali

3. Menjaga kebersihan rumah

Menjaga kebersihan rumah merupakan salah satu olahraga yang banyak dilakukan orang khususnya ibu rumah tangga, dimana dengan kita tidak sadari memberishkan rumah merupakan olahraga yang dilakukan hampir tiap hari, karena definisi olahraga

adalah gerak yang dilakukan secara sistematis atau berulang-ulang, sama halnya dengan membersihkan rumah merupakan yang dilakukan seperti menyapu, mengepel lantai merupakan gerakan yang dilakukan secara sistematis, ini merupakan salah satu yang mesti kita lakukan selama masa pandemik yang beraktivitas di rumah, banyak hal yang kita dapat dari rumah yang bersih akan menghadirkan nyaman dan lingkungan yang sehat serta kita dapat melakukan olahraga secara kita tidak sadari dan manfaatnya sangat besar untuk kesehatan orang-orang di rumah. Dari uraian di atas salah satu bentuk untuk mencegah virus COVID-19 adalah olahraga secara teratur terbukti meningkatkan kebugaran jasmani dengan mencegah dan menangani penyakit. Namun, Anda juga perlu imbangi dengan pola makan teratur yang bergizi dan seimbang.

Daftar Pustaka

- Nuryanana, A. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia pendidikan. Kabar pariangan, 1.
- Riset dampak COVID-19: potret gap akses online " Belajar dari Rumah" dari 4 provinsi. (2020). *The Conversation*, 1.
- Yuda Alfi. Tips tetap sehat di masa pandemi Covid-19. 10 juli 2020. <https://m.liputan6.com>
- Irianto. Kus . 2005. Gizi Olahraga dan Pola Hidup Sehat. Bandung: Cv. Yrama Widya.
- Suharjana (2012). Kebiasaan Berprilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan karakter. 2 (2), 189-201.

MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN OLAHRAGA ALA RASULULLAH SAW DI MASA PANDEMI COVID-19

Fitri Anjani, S.Pd¹⁶

(SDN Wonokusumo Mojosari, Mojokerto)

“Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup)”

Setiap cita-cita orang tentu tidak ingin mengalami sakit, karena itulah menjaga kesehatan adalah hal yang diutamakan. Salah satu bentuk aktivitas yang menyehatkan adalah berolahraga. Salah satu kunci supaya kita hidup sehat adalah **BEROLAHRAGA**, olahraga merupakan sebuah kewajiban dan sekaligus kebutuhan bagi setiap manusia terutama pada pandemi COVID-19 ini. Mengapa demikian berolahraga? Karena di masa Pandemi ini kita harus selalu meningkatkan kekebalan imunitas tubuh yang kuat dapat membantu kita melawan bakteri atau virus yang saat ini menjadi momok bagi kita

¹⁶Penulis lahir di Mojokerto, 22 Agustus 1980, penulis adalah guru SD sejak Tahun 2003, s/d Tahun 2012 di Perbantuan di SD Swasta Muhammadiyah Mojosari, penulis pada 2012 secara Otoda penulis kembali Ke SDN Sumbertanggul 1 Mojosari, penulis pada Tahun 2013 penulis mutasi ke SDN Wonokusumo Mojosari sebagai guru kelas sampai sekarang, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kependidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya (2005).

semua,sehingga kita dapatkan menjalankan pola hidup sehat salah satunya adalah berolahraga secara rutin meskipun hanya dengan waktu 10-15 menit setiap hari, selain berolahraga kita harus mengimbanginya dengan makan-makanan yang bergizi, sehingga kemampuan tubuh melawan bakteri atau virus yang menyebabkan penyakit semakin kuat,selain olahraga yang harus kita terapkan dalam masa pandemi ini kita harus benar-benar bisa jaga kesehatan, serta mematuhi protokol kesehatan dengan baik.

Pada masa pandemi Covid-19 ini banyak sekali kegiatan yang dilakukan di rumah dengan istilah WFH (*Work For Home*) yang penerapannya sudah diatur oleh pemerintah daerah masing-masing, yang saat ini sudah diterapkan di seluruh Indonesia untuk mencegah penularan Covid -19, serta hampir semua kegiatan menggunakan mode daring. Kerja dan aktivitas di rumah memang membosankan dan juga bisa stres, dengan berolahraga bisa menjadi selingan kegiatan di kala jenuh oleh karena itu kesehatan mental yang menjadi dasar kunci tubuh menjadi tetap sehat.

Ada berbagai cabang olahraga yang bisa kita lakukan bersama-sama seperti bermain sepak bola, basket, bola voli,dan masih banyak lagi. Pentingnya olahraga di masa pandemi Covid-19,agar terjaga kesehatan mental kita. Salah satu olahraga yang dicontohkan Rasulullah SAW berbagai macam jenisnya diantara olah raga lari dan jalan yang paling murah dan mudah dilakukan dimana saja oleh siapa saja,dan kapan saja. Sebagai umat Nabi Muhammad kita hendaknya mengikuti dianjurkan Rasulullah SAW untuk selalu menjaga kesehatan dengan melakukan olahraga dengan

sungguh-sungguh. Dengan mengikuti anjuran Rasulullah SAW, badan kita menjadi sehat sehingga tubuh menjadi kuat jasmani dan rohani. Dalam sebuah Hadist yang menjelaskan mengenai kewajiban dari muslim untuk menjaga kesehatan telah dijelaskan dalam hadist riwayat Muslim no. 2664 yang menyebutkan Abu Hurairah: *Jika Rasulullah SAW bersabda, " Mukmin yang kuat lebih baik dan dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan"*

Menurut Tim Pengajar Sport Medicine dan Kesehatan dari Universitas Pendidikan Indonesia (2016) menjelaskan bahwa "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup. Seperti halnya makan, gerak olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus dalam arti jika olahraga ditinggalkan akan mengganggu jalannya kehidupan. Olahraga sebagai alat memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga jasmani, rohani, dan sosial. Menurut Renstrom & Roux seperti yang dikutip dari A.S Watson. Anatomis-Anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitasnya emosionalnya dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungan terlihat lebih unggul daripada generasi yang enggan mengikuti olahraga .

Sesuai Anjuran Rasulullah SAW salah satunya lari dan jalan. Karena olahraga lari dan jalan ini terbilang sangat praktis dan sangat murah untuk dilakukan. Olahraga lari dilakukan sebagai kewajiban rutinitas banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan sangat

beragam tak hanya menurunkan berat badan, lari juga menurunkan resiko terserang penyakit, selain itu juga manfaat lari antara lain memicu pembakaran kalori dalam tubuh, menjaga kesehatan mulut, mencegah osteoporosis, mengurangi risiko sakit jantung, dan memperbaiki suasana hati. Olahraga lari mudah dan dapat dilakukan kapan saja, tetapi harus melakukan beberapa persiapan sebelum lari juga penting dilaksanakan supaya manfaat olahraga lari dapat dirasakan dan hasil maksimal serta mengurangi resiko cedera antara lain:

- Pakailah sepatu olahraga yang sesuai yang dapat mengurangi resiko cedera saat berlari.
- Melakukan pemanasan sebelum lari.
- Diawali dengan berjalan selama 5 sampai dengan 10 menit terlebih dahulu.
- Meningkatkan durasi lari secara bertahap sehingga kita mampu berlari tanpa berjalan.
- Melakukan pendinginan dengan berjalan pelan agar detak jantung dan tekanan darah kembali normal.

Olahraga lari dan jalan ala Rasulullah SAW merupakan salah satu nomor cabang atletik, yang dapat dilakukan oleh siapapun untuk meraih prestasi, dengan varian dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari. Seberapa sering kita melakukan olahraga lari dan jalan? Apakah satu kali dalam seminggu atau 3 kali dalam seminggu? Lari adalah kegiatan melangkah kedua kaki dengan cepat. Berlari berbeda dengan berjalan. Apabila tubuh kita sudah terbiasa melakukan olahraga dapat meningkatkan intensitas, baik dari kecepatan atau jarak

lari lebih cepat. Selain itu olahraga lari menjadi olahraga “Favorit” dalam ajang atletik. Yang saat ini Atlet yang memenangi lomba lari akan menjadi pusat perhatian. Tidak hanya melambungkan namanya prestasi yang diraih Mohammad Zohri juga mengharumkan nama bangsa Indonesia. Dengan demikian kerja keras dan disiplin dalam latihan lari terbukti membuahkan prestasi cemerlang. (www.sportsmax.tv, 7 September 2018)

Olahraga dilakukan Rasulullah SAW, secara rutin selain lari adalah berjalan, olahraga dengan berjalan diantara jalan santai, jalan normal, jalan cepat, dan jalan kaki jarak jauh (hiking), untuk mencapai kesempurnaan dalam aktivitas fisik ada satu faktor penting juga perlu diperhatikan menjaga kebugaran jasmani. Para sahabat Rasulullah SAW, sangat suka berjalan begitu cepat. Bahkan dijelaskan di dalam sebuah hadist jika Rasulullah SAW berjalan seolah-olah berjalan di jalan menurun. *“Tiada satu pun lebih indah daripada Rasulullah SAW seolah-olah mentari beredar di wajahnya. Juga tiada seorang pun kulihat lebih cepat jalannya daripada Rasulullah SAW seolah-olah bumi dilipat untuknya. Sungguh kami harus bersusah payah melakukan hal itu, sedang Rasulullah SAW tidak mempedulikannya.”* (HR. Tirmidzi).

Olahraga jalan kaki merupakan kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat lain. Jalan kaki adalah ketrampilan dasar yang dimiliki manusia yang merupakan basic skill. Jalan kaki sebagai olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan. Sehat menurut WHO *“Sejahtera paripurna, sejahtera seutuhnya yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial bukan*

bebas dari penyakit,cacat ataupun lemah”. Kuntaraf dan Kathleen L.K (1992) . Secara intensitas ringan yang mudah dilakukan dan bisa memberikan beragam manfaat kesehatan.

Kunci dasarnya adalah mempertahankan kecepatan yang sama, agar jantung dan paru terlatih dan tertantang sampai dengan finish. Adapun manfaat olahraga jalan kaki antara lain:

- Menurunkan berat badan,karena olahraga jalan dapat membakar banyak kalori serta meningkatkan massa otot tanpa lemak.
- Memperbaiki kesehatan jantung,karena apabila melakukan aktifitas jalan kaki dalam 5 hari seminggu dapat menurunkan risiko sakit jantung.
- Menurunkan tekanan darah.
- Menurunkan kadar gula darah.
- Mempengaruhi kesehatan mental.
- Dapat dilakukan dimana saja.
- Mengurangi rasa nyeri.
- Terapi bagi penderita Diabetes,
- Dan banyak lagi manfaat yang kita peroleh dari olahraga jalan.

Jalan kaki dapat membakar 270 kalori pada tubuh jika kita berjalan dalam kecepatan 4,8km/jam dan 390 kalori kecepatan 6,8km/jam. Salah satu keuntungan dari jalan kaki adalah dapat dilaksanakan dimana-saja,oleh siapa saja,tidak peduli faktor usia maupun jenis kelamin.

Selain mempunyai segudang manfaat, halan kaki juga bisa menyebabkan dampak negatif jika kita tidak

berhati-hati dalam melakukannya. Sebagai contoh yang sering terjadi jika kita berjalan kaki atau melakukan olahraga tanpa sarapan sebelumnya, kita bisa pingsan karena energi yang kita butuhkan dan keluar saat olahraga karena energi yang dibutuhkan pada saat berolahraga tidak mencukupi kalorinya. Dengan bersarapan secukupnya dapat memberikan dampak yang baik pada saat berjalan kaki, sedangkan kita berjalan kaki sangat lama dan merasakan lelah, maka rendamlah dengan air hangat yang dicampur dengan garam, ini dapat menghilangkan rasa lelah kita setelah berolahraga. Untuk peningkatan olahraga harus selalu dilakukan secara bertahap untuk seluruh pelatihan jasmani salah satunya jalan kaki yang dianjurkan dan dicontohkan oleh Rasulullah SAW kita dan para sahabatnya, dalam jalan kaki kita tahu peningkatan dosis dalam berolahraga selalu harus melalui pentahapan yang normal, yaitu denyut nadi menjadi ukurannya demi faktor keamanan, oleh karena itu setiap orang mempunyai dosis olahraga yang berbeda. Dalam budaya jalan kaki biasanya dilakukan oleh masyarakat secara bersama-sama saat hari libur seperti hari Sabtu dan Minggu, karena hari-hari tersebut dianggap hari santai saat berolahraga, bisa berkumpul bersama keluarga dan warga sekitarnya. Mencegah lebih baik daripada mengobati. Ungkapan tersebut rasanya sangat cocok sebagai pengingat kita semua untuk senantiasa hidup sehat. Kesehatan bisa mendorong membentengi diri dari virus penyebab COVID-19. Pandemi virus corona menyadarkan masyarakat betapa pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan.

Mulai dari memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitaizer, tidak berkerumun agar tetap sehat dan tidak terpapar virus corona. Oleh karena itu untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui kebugaraan jasmani dengan melakukan aktifitas lari dan jalan yang dianjurkan Rasulullah SAW yang benar, baik, teratur, dan terukur memperoleh sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif, serta membangun disiplin, percaya diri dan kebiasaan yang baik. Olahraga mengubah para pemain menjadi komunitas dan menggiring mereka bagaimana cara mengatasi kesalahan, berjuang untuk tujuan, dan merayakan kesempatan berkembang

Daftar Pustaka

Hadist Riyawat Muslim no. 2664

Hadist Riwayat Tirmidzi

[http:// www.Sportsmax.TV](http://www.Sportsmax.TV), 7 September 2018

Buku Siswa .Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olaharga, dan kesehatan : 57

Pitanga et al. Physical Activity and COVID-19. Int J Cardiovasc Sci. 2020;33(4):401-403
<https://www.exerciesimedicine.org>

[https:// www.kompas.com/skola/read/2020/tentang-kesehatan?page=all](https://www.kompas.com/skola/read/2020/tentang-kesehatan?page=all) 40 Kata-kata motivasi rajin olahraga .brilio.net dari berbagai sumber

PENTINGNYA OLAHRAGA CARDIO PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dea Kusuma Putra, S.Or¹⁷

(Universitas Pendidikan Indonesia)

“Olahraga cardio berfungsi untuk meningkatkan otot jantung yang diharapkan kekuatan pompa dari jantung dapat bertambah lebih besar, serta saat mengedarkan oksigen yang berada di darah ke seluruh tubuh menjadi lebih efektif dan efisien”

Indonesia sedang mengalami masa pandemi gelombang ke-2 yang *notabene* virus corona ini berasal dari perkembangan virus yang ada di India. Nama varian virus corona yang berasal dari India yaitu Delta. Virus corona yang berasal dari India ini lebih berbahaya daripada virus corona sebelumnya yang berasal dari kota Wuhan, Cina (SEI, 2020). Semakin hari jumlah populasi masyarakat di Indonesia yang terpapar virus corona sangat melonjak drastis (Nuraini, 2020). Tidak hanya lansia melainkan anak muda serta balita-pun dapat dengan mudahnya terpapar virus corona (Lestari, 2021).

Melihat tingkat populasi masyarakat Indonesia semakin melonjak drastis, maka pemerintah Indonesia

¹⁷Penulis lahir di Blora, 31 Mei 1999, penulis merupakan seorang pelatih renang di club renang Bandung International Swimming School di Bandung dari tahun 2018. Penulis juga merupakan alumni dan mendapatkan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan dari Universitas Pendidikan Indonesia (2020).

serta melalui *influencer* dan masyarakat yang peduli satu sama lain tidak pernah lelah mengingatkan untuk mematuhi Protokol Kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2020). Untuk selalu memakai masker, mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang sesuatu, menjaga jarak terhadap orang lain, menjauhi kerumunan dan tetap menjaga kesehatan (Syapitri¹, Siregar², & Saragih³, 2020).

Dalam hal menjaga kesehatan, ada beberapa cara yang dapat kita lakukan. Menjaga pola makan adalah salah satu cara yang efektif agar selalu dalam kondisi sehat (Lisnawaty, Ocktaviani, Meliahsari, Aldian, & Haerati, 2020). Dianjurkan untuk megonsumsi makanan yang dapat menambah imun tubuh sekaligus dapat mengurangi kemungkinan terpapar virus corona (Lidia et al., 2020). Untuk jenis makanannya tidak jauh berbeda dengan jenis makanan sehat pada umumnya yaitu 4 sehat 5 sempurna. Tetapi untuk memaksimalkan penambahan imun melalui makanan dapat menambah asupan seperti yogurt, kunyit, bawang putih, buah – buahan, biji bunga matahari, kerang, dll (Syarifah & Siti Uswatun Chasanah, 2021). Dikarenakan semua jenis makanan tersebut mempunyai beragam manfaat yang diyakini dapat mencegah penularan virus corona. Hal ini harus di biasakan oleh masyarakat Indonesia pada masa pandemi.

Masyarakat yang belum terbiasa dalam menjaga pola makan maka sangat sulit untuk memulai peduli terhadap asupan gizi yang di konsumsi setiap harinya, dan banyak yang berfikir untuk menjaga pola makan identik dengan selalu mengurangi porsi makan. Alangkah lebih baiknya harus mengganti pola pikir itu supaya

mudah untuk melakukannya. Tanamkan bahwa menjaga pola makan itu tidak mengurangi tetapi menambah porsi. Bisa dilakukan dengan mulai dari menambah konsumsi air putih, menambah konsumsi buah – buahan, menambah konsumsi sayur – sayuran. Serta dengan menjaga pola makan akan mempermudah seseorang dalam melakukan gaya hidup sehat dengan di imbangi oleh olahraga (Satin, Yohanis M. Mandosir, Irmanto, Susanto, & Kristanto, 2021).

Olahraga merupakan bagian terpenting untuk mencegah penularan virus corona. Pada umumnya olahragawan lebih jarang terserang penyakit dibanding orang yang jarang berolahraga. Dengan berolahraga maka suhu tubuh akan mengalami peningkatan, hal ini dapat melawan infeksi dan menghambat bakteri untuk berkembang dalam tubuh (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Tidak hanya itu, saat melakukan olahraga maka kinerja sel darah putih akan terangsang. Sel darah putih ini yang berfungsi sebagai antibodi untuk melawan berbagai jenis virus yang masuk di dalam tubuh (Elfidasari & Puspitasari, 2013). Selain itu, dengan aktif melakukan olahraga maka tubuh akan memproduksi lebih banyak hormon endorphen yang dapat mengurangi stress dan berguna sebagai obat penghilang rasa sakit alami dan penyenang suasana hati (Bahrir, Trisula, & Liem, 2018). Di dalam dunia olahraga juga banyak terkena dampak dari pandemi.

Salah satu dampak pandemi pada dunia olahraga yaitu banyaknya pusat kebugaraan yang tidak beroperasi. Hal ini memaksa masyarakat agar lebih mandiri dalam melakukan olahraga di rumah (*workout at home*). Disini pengetahuan tentang olahraga sangat diperlukan,

diharapkan dengan pengetahuan tentang *workout at home* diharapkan dapat menunjang kesehatan agar tidak terpapar virus corona. Maka dari itu, masyarakat Indonesia harus mempelajari bagaimana melakukan olahraga di rumah (*workout at home*).

Olahraga *cardio* adalah jenis olahraga yang paling tepat untuk menjaga kesehatan tubuh dan dapat dilakukan dirumah. Tujuan dari olahraga *cardio* yaitu untuk meningkatkan otot jantung yang diharapkan kekuatan pompa dari jantung dapat bertambah lebih besar, serta saat mengedarkan oksigen yang berada di darah ke seluruh tubuh menjadi lebih efektif dan efisien (Memmini, la Fountaine, Broglio, & Moore, 2021). Olahraga *cardio* dibagi menjadi 2 metode yaitu HIIT (*High Intensity Interval Training*) dan LISS (*Low Intensity Steady State*). Kedua metode ini mempunyai perbedaan yang sangat signifikan dimana prinsip HIIT yaitu menggunakan intensitas latihan yang tinggi dan waktu istirahat yang singkat, serta menuntut tubuh untuk cepat beradaptasi. Sedangkan di dalam olahraga *cardio* LISS resiko cedera yang terjadi sangat kecil dikarenakan saat melakukan jenis olahraga ini kita hanya bermain dengan durasi waktu minimal 30 menit dan intensitasnya dari rendah ke sedang. Tetapi dari banyaknya perbedaan yang ada pada kedua metode tersebut, terdapat persamaan yaitu dari tujuan dan kedua metode ini dapat dilakukan setiap hari karena tubuh manusia cukup butuh waktu 24 jam untuk istirahat setelah melakukan olahraga *cardio*. Jika diterapkan ke dalam sistem olahraga di rumah (*workout at home*) maka metode HIIT yang paling tepat dilakukan dirumah. Karena HIIT hanya membutuhkan tempat kecil untuk melakukan olahraga.

Walaupun pada hakikatnya HIIT lebih berat daripada LISS karena metode HIIT berpedoman dengan detak jantung (*Heart Rate*) harus minimal 80% dari detak jantung maksimal. Untuk mendapatkan detak jantung di *range* 80% harus melakukan intensitas yang tinggi.

Ada beberapa jenis gerakan yang dapat dikombinasikan menjadi HIIT yaitu *squat jump, plank, plank walk, burpees, mountain climbers, side lunges, jump lunges, crunch, jumping jack, front lunges*, dll. Untuk pemula bisa melakukan setiap gerakan (10 gerakan) masing – masing selama 30 detik dan ada waktu istirahat selama 30 detik juga bagi masing – masing gerakan setelah melakukannya, dan setiap gerakan dilakukan sebanyak 2 repetisi (Bhatia & Kayser, 2019). Saat tubuh sudah rutin melakukan HIIT di rumah maka otot jantung serta pembakaran lemak mulai terjadi pada tubuh. Jika mempunyai kondisi fisik yang bagus bisa dibiasakan untuk melakukan olahraga HIIT setiap pagi agar mendapatkan vitamin D dari matahari, karena vitamin D dari sinar matahari terbukti mampu membuat imun menjadi naik. Bagi kaum wanita yang mayoritas tidak menyukai olahraga HIIT dikarenakan melelahkan, dapat melakukan olahraga lain dari olahraga *cardio* LISS seperti senam aerobik. Yang perlu diperhatikan yaitu durasi dan intensitas yang dilakukan harus sesuai dengan prinsip olahraga *cardio* LISS. Maksimalkan waktu yang ada saat masa pandemi untuk berolahraga.

Daftar Pustaka

Bahrir, A. J., Trisula, E. C., & Liem, A. (2018). Descriptive study: Quality of Life (QOL) of Patients' using Acupuncture in Surabaya. *The 1st PIKSI*

*INTERNATIONAL CONFERENCE ON KNOWLEDGE
AND SCIENCE POLITEKNIK PIKSI GANESHA 18-19
NOVEMBER 2014, BANDUNG.*

- Bhatia, C., & Kayser, B. (2019). Preoperative high-intensity interval training is effective and safe in deconditioned patients with lung cancer: A randomized clinical trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*. <https://doi.org/10.2340/16501977-2592>
- Elfidasari, D., & Puspitasari, R. L. (2013). Analisa Cross-Infection Virus AI Subtipe H5N1 Berdasarkan Imunoserologi pada Burung Air di Cagar Alam Pulau Dua. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*. <https://doi.org/10.36722/sst.v2i2.133>
- Kementerian Kesehatan. (2020). protokol COVID-19. *Drg. Widyawati, MKM*.
- Lestari, N. D. (2021). Sosialisasi Bahaya Covid-19 dan Protokol Kesehatan Kepada Anak-Anak di Tempat Les Desa Sidorahayu. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.30651/hm.v2i1.6749>
- Lidia, K., Levina, E., Setianingrum, S., Folamauk, C., Riwu, M., Lidesna, A., & Amat, S. (2020). Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. In *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*.
- Lisnawaty, L., Ocktaviani, R. E. S., Meliahsari, R., Aldian, A., & Haerati, N. (2020). PERILAKU MENGONSUMSI MAKANAN BERGIZI SELAMA PANDEMIC COVID-19 PADA MASYARAKAT SULAWESI TENGGARA. *Preventif Journal*. <https://doi.org/10.37887/epj.v5i1.15586>
- Memmini, A. K., la Fontaine, M. F., Broglio, S. P., & Moore, R. D. (2021). Long-term influence of

- concussion on cardio-autonomic function in adolescent hockey players. *Journal of Athletic Training*. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0578.19>
- Nuraini, T. (2020). Kronologi Munculnya Covid-19 di Indonesia Hingga Terbit Keppres Darurat Kesehatan. *Merdeka.Com*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA. *Jurnal E-Biomedik*.
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Satin, P. M., Yohanis M. Mandosir, Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- SEI. (2020). Información sobre COVID-19. *Sociedad Española de Inmunología*.
- Syapitri¹, H., Siregar², L. M., & Saragih³, F. L. (2020). Pencegahan Penularan Covid-19 Melalui Sosialisasi Dan Pembagian Masker Di Pasar Pringgan Medan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*.
- Syarifah, N. Y., & Siti Uswatun Chasanah. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Pola Makan Bergizi dan Seimbang di Era Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul II. *J.Abdimas: Community Health*.
<https://doi.org/10.30590/jach.v1n2.p42-47.2021>

MENJAGA FISIK DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN LATIHAN FUTSAL MANDIRI

Febry Novi Ardie, S.Pd¹⁸

(Pelatih Meliau Raya Futsal Club/MRFC)

“Aktivitas fisik secara mandiri pada atlet dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, mengurangi rasa cemas, dan stress”

Di masa pandemi ini, diwajibkan mengurangi aktifitas terutama di di luar rumah atau tempat umum tidak terkecuali lapangan futsal. Keadaan yang diakibatkan oleh wabah CoViD-19 telah memelopori pembelajaran maupun latihan online secara bertahap. Pelatih sebagai elemen penting dalam latihan diharuskan melakukan migrasi besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya dari latihan tatap muka tradisional ke latihan online atau latihan jarak jauh. Menyikapi hal tersebut, Pemerintah akhirnya menyekat kegiatan masyarakat yang sekarang adalah PPKM. Hal ini, diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan tetap terhindar dari

¹⁸Penulis lahir di Sanggau, 6 February 1990, penulis merupakan guru PJOK di SMPN 4 Meliau, MTs Nurul Huda Parindu, dan SMAN 1 Meliau serta sebagai pelatih tim futsal di Kecamatan Meliau (MRFC). Penulis menyelesaikan gelar pendidikan di PJKR, Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP Untan (2015). Dapat dihubungi lewat email: Febryno@gmail.com.

Covid-19, maka para atlet diharuskan untuk tetap beraktivitas sehari-hari dengan melakukan olahraga. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai kegiatan dalam durasi waktu tertentu yang membutuhkan energi dan pergerakan otot-otot kerangka. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori).

Aktivitas fisik pada atlet dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, mengurangi rasa cemas dan stress yang rendah. Aktifitas fisik memiliki cakupan yang sangat luas, mulai dari kegiatan sehari-hari seperti jalan kaki dan menjemur pakaian hingga Olahraga seperti kebugaran, berenang atau bermain futsal. Permasalahan yang sering dihadapi yaitu pada kalangan atlet menjadi kurang semangat. Kini atlet amatir ini lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti game online, maupun game-game elektronik lainnya. Mereka sudah merasa nyaman untuk memainkan game tersebut dengan rasa penasaran tanpa merasakan kebosanan dan kejenuhan dengan jangka waktu yang lama. Penggunaan alat komunikasi smartphone ini ternyata juga membawa dampak negatif bagi perkembangan atlet amatir, selama kondisi libur atau pembatasan kegiatan seperti ini yang ditandai dengan malasnya atlet dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi.

Hal ini menjadikan waktu untuk berkumpul berbagi informasi dan bermain dengan teman atlet menjadi sangat berkurang dan terjadi perubahan pola hidup atlet yang sebelumnya banyak bergerak dan menjaga pola tidur menjadi sedikit gerak atau berdiam diri. Keadaan ini akan menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme pada tubuh sehingga terjadinya penurunan kebugaran

jasmani. Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Kebugaran jasmani atlet harus ditingkatkan atau dipertahankan melalui latihan secara rutin, terukur, benar dan berkesinambungan serta dilakukan pengukuran secara berkala. Atlet yang memiliki ketergantungan terhadap media digital cenderung lebih banyak melakukan aktivitas menetap, mereka terlihat lebih banyak duduk dibandingkan dengan berjalan-jalan atau bermain di lapangan bersama teman lainnya.

Berdasarkan hasil introgasi dengan beberapa atlet khususnya pada atlet futsal, ketika mereka menjawab pertanyaan yang di ajukan yaitu: Mengapa aplikasi game online dan suka memainkan game online setiap hari melalui handphone tersebut? Didapat keterangan bahwa sebagian besar atlet ini sering memainkan game online melalui smartphone mereka masing-masing. Setiap hari, bisa dari Pagi sampai malam. Bagi mereka bermain game online merupakan satu diantara cara aktifitas yang bisa dilakukan karena tidak bisa latihan di lapangan dan mampu menghabiskan waktu berjam-jam yang dilakukan tanpa mengenal bosan dan menjadi penasaran. Apalagi dengan dukungan fitur, taktik serta tim saat bermain membuat seseorang tentu tidak akan pernah ingin meninggalkan permainan tersebut. Di masa saat ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi kalangan atlet, semua kegiatan pun bisa di upload di media sosial tidak lepas juga turnamen game online. Hal ini cenderung menimbulkan kurangnya olahraga dan durasi tidur yang cukup khususnya bagi atlet amatir ini,

hal lain yaitu itu makanan yang dikonsumsi tidak begitu diperhatikan karena terlalu fokus dan asik dengan bermain game sehingga asupan gizi yang masuk menjadi berkurang.

Atlet yang kurang melakukan olahraga sehari-hari menyebabkan tubuhnya menjadi kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang maka seorang atlet akan menjadi lebih rentan dengan masalah gizi. Aktivitas fisik memiliki berbagai macam manfaat, diantaranya adalah mengendalikan berat badan, mengurangi risiko beberapa jenis kanker, memperkuat tulang dan otot serta memperbaiki kesehatan mental. Olahraga rutin yang dilakukan sehari-hari dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan. Dengan perlunya rutin beraktivitas olahraga untuk meningkatkan imun tubuh, olahraga juga dapat mengurangi resiko stres yang banyak dialami ketika wabah pandemi ini. Olahraga bisa dilakukan di lingkungan sendiri dan hasilnya akan efektif asalkan dilakukan secara teratur, terukur dan senang hati. Selama berolahraga tubuh kita menghasilkan enzim yang disebutendorphin, satu jenis morfin alami yang memicu rasa senang dan rileks. Olahraga adalah faktor penting dalam rumus pola hidup sehat.

Tekanan dari lingkungan atau orang lain (eksternal), misalnya sikap teman yang tidak kooperatif, pekerjaan terlalu banyak, tempat tinggal yang tidak nyaman dan lain-lain. Selain itu, stres dapat menjadi penyebab timbulnya masalah serius terhadap kesehatan dan emosional. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Aktivitas fisik atau olahraga secara teratur untuk

kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. Pentingnya beraktivitas fisik bagi setiap atlet akan berdampak pada tubuh dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini karena dampak kurang gerak, tidak langsung terasa pada tubuh. Berbeda dengan kebutuhan makan. Apabila tidak makan tubuh akan memberikan peringatan melalui rasa lapar. Sementara kurangnya melakukan aktivitas fisik baru akan muncul peringatannya setelah waktu lama.

Aktivitas olahraga teratur dan terukur yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraannya termasuk bagi para atlet. Aktivitas fisik (olahraga) yang dilakukan oleh orang-orang atau atlet amatir (MRFC) ini pada umumnya hampir sama, yaitu senam, jogging, jalan santai, di lingkungan rumah atau bahkan di dalam rumah. Setelah diberi dukungan dan dipantau rutin melalui online mereka menyadari dan perlu adanya bimbingan. Mulai dari aktifitas yang ringan sampai yang memerlukan energi lebih didaftarkan ke program latihan rutin dari rumah dan di pantau berkala oleh pelatih atau pendamping tim MRFC: jogging, spint, sit up, back up, push up, split, samba, skiping melatih keseimbangan, dan lainnya sudah di usahakan agar atlet amatir ini tetap bugar walaupun tidak latihan bersama di lapangan serta latihan taktik, dan peraturan permainan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan juga selian aktifitas fisik, yaitu pola makan dan pola istirahat. Karena tubuh perlu asupan makanan bergizi, maka pola makan yang dibutuhkan atlet untuk memilih makanan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis psikologis, sosial dan budaya. Pola makan

memiliki tiga komponen penting, yaitu jenis, waktu dan jumlah. Jenis biasa kita kenal sebagai makanan pokok atau empat sehat lima sempurna, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah serta ditambah susu. Sedangkan waktu, tidak dianjurkan makan di saat sudah waktunya tidur. Pola makan berdasarkan jumlah dimakan, harus mengacu pada Angka Kecukupan Gizi (AKG). Setiap atlet sebaiknya menggunakan AKG sebagai acuan tentang seberapa banyak makanan yang harus dikonsumsi oleh dirinya. Istirahat yang baik biasanya membuat tubuh menjadi senantiasa bugar dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Istirahat dapat memulihkan kembali tubuh setelah melakukan aktivitas keseharian. Manfaat tidur menjadikan tubuh lebih sehat, meredakan rasa nyeri (biasanya di punggung), menurunkan resiko terjadinya cedera, memperbaiki suasana hati, mengontrol berat badan, meningkatkan daya pikir, meningkatkan daya ingat serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jadi atlet amatir di haruskan peduli pada dirinya dalam hal Asupan gizi, fisik dan pola istirahat.

Setiap organ tubuh memerlukan nutrisi dan oksigen, masing-masing dengan kadar dan komposisi yang sesuai kebutuhan. Pengiriman nutrisi dan oksigen dilakukan sistem darah, sistem pencernaan, dan sistem napas. Pada saat yang sama mengambil limbah untuk dibuang dari tubuh (Handjoko, 2009). Layaknya tim dari para atlet yang baik semestinya juga memiliki sistem dukungan kebutuhan yang bekerja secara berkesinambungan mendukung operasi. Ini adalah prinsip pengalokasian sumber daya sesuai kebutuhan.

Daftar Pustaka

Handjoko. 2009. "Jalan emas". Jakarta: Gramedia

Lhaksana, Justinus. 2012. "Taktik dan strategi futsal modern". Depok: Be Champion

JAGA JARAK FISIK, JAGA KESEHATAN, JAGA KEBUGARAN DI TENGAH GEMPURAN COVID-19

Dr. Siti Divinubun, M.Pd¹⁹
(Universitas Pattimura Ambon)

“Olahraga rutin dan menjaga pola makan sehat dan tidur cukup dapat membantu agar sistem imun cukup kuat untuk melawan virus dan penyakit lainnya”

Organisasi Kesehatan Dunia menghimbau kepada masyarakat agar dalam kehidupan sehari-hari melakukan physical distancing, kegiatan aktivitas sehari-hari diluar rumah dibatasi baik dalam belajar, mencari nafkah maupun mengerjakan ibadah, kegiatan berolahraga di tempat kebugaran maupun di arena olahraga dibatasi, semua kegiatan tersebut dapat dilakukan dirumah masing-masing orang agar menghambat menyebarnya virus Covid-19 dikalangan masyarakat. Hal ini dilakukan untuk mengatasi cepatnya penyebaran virus Covid-19, antara lain pemerintah mengeluarkan surat pemberitahuan bagi warga masyarakat agar aktivitas bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan pembatasan sosial berskala besar

¹⁹Penulis lahir di Madapolo Maluku Utara, 27 Mei 1972, penulis merupakan Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura Ambon, Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Penjaskesrek, penulis menyelesaikan gelar sarjana olahraga di Universitas Pattimura 1998, gelar Magister di selesaikan pada 2011 dan gelar Doktor pada tahun 2020 di Universitas Negeri Jakarta.

mengakibatkan sistem aktivitas keseharian berubah. Penyebaran virus ini berdampak pada berbagai bidang, salah satu pada tempat usaha kebugaran atau arena olahraga lainnya dan pemerintah tidak diperbolehkan melakukan aktivitas seperti biasanya (Mahaly, 2021).

Sedangkan, Dokter Spesialis Jantung, Sony Hilal, menyatakan bahwa "berolahraga di luar ruangan masih terbilang aman selama membuat jarak dan menghindari kerumunan, namun, dia menyarankan untuk sebaiknya dilakukan di dalam rumah saja, mengingat banyak latihan fisik yang tetap bisa diterapkan. Olahraga sebaiknya kalau bisa di rumah, bisa dengan *squad, push up, sit up*, kemudian mungkin *jumping jack*, lari di tempat, yoga dan semacamnya." (Furkan et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, Organisasi Kesehatan Dunia menghimbau beberapa upaya kepada masyarakat dalam mengatasi penularan virus yang semakin meluas di kalangan warga masyarakat. Dengan cara berolahraga bersama keluarga di rumah secara terjadwal. Melakukan olahraga seacara teratur yang dilakukan seseorang, maka dapat membantu orang tersebut untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang kuat yang dimiliki seseorang menjadi lebih sehat dan tidak mudah terserang bakteri, kuman maupun virus penyebab penyakit. Kegiatan olahraga ini tentu saja masih dapat dilakukan di rumah, selama kebijakan pembatasan sosial masih dilakukan. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa kegiatan berolahraga menjadi hal yang penting dalam kehidupan kita untuk meningkatkan ketahanan tubuh selama masa pandemi COVID-19. Karena dengan berolahraga dapat menurunkan perasaan negative dan meningkatkan perasaan positif untuk senang tiasa

bekerja dari rumah maupun kegiatan aktifitas lainnya (Khasbudiarti et al., n.d.).

Sementara itu memiliki kesehatan tubuh yang sehat merupakan yang paling penting dalam hidup seseorang. Sebab dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada gangguan. Jika tubuh sehat, maka segala kegiatan hidup dapat terlaksana dengan baik. Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional. Ada empat faktor terpenting yang harus diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan yaitu 1) makanan sehat, 2) perbanyak minum air putih, 3) tidur cukup, 4) serta selalu aktif. Seiring dengan perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, maka meningkat pola dan gaya hidup masyarakat. Hal ini berdampak juga terhadap kesehatan, aktivitas gerak menjadi berkurang sebaliknya berbagai penyakit menyerang individu yang masih produktif, seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi dan lainnya (Pane, 2015).

Sebuah penelitian membuktikan bahwa olahraga bisa mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Hal ini disebabkan karena, latihan fisik rutin dalam intensitas sedang bisa memberikan efek positif dengan mengurangi kerentanan kita terhadap infeksi. "Olahraga teratur

merupakan cara terbaik yang dilakukan agar mampu mendukung sistem kekebalan tubuh. Karena olahraga dapat membantu mendukung sirkulasi darah dengan baik. Kondisi ini memungkinkan sel-sel kekebalan tubuh melakukan fungsinya dengan baik," kata Frankie Brogan, Ahli Nutrisi Senior di Pharma Nord UK dikutip dari *The Sun*. (Furkan et al., 2021).

Senada dengan hal tersebut Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University menjelaskan bahwa manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh antara lain (Pane, 2015): "Meningkatkan Daya Tahan Tubuh, olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh, Meningkatkan Fungsi Otak, keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Mengurangi Stres, Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormone termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang, Menurunkan Kolesterol, ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak

dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung”.

Berdasarkan penjelasan disampaikan oleh professor maka dapat disimpulkan bahwa melakukan kegiatan olahraga setiap hari dapat meningkatkan kekebalan tubuh bagi kesehatan untuk itu walaupun didalam masa pandemi sisikan waktu untuk berolahraga di rumah.

Dalam salah satu jurnal ilmu sosial dan kependidikan disampaikan macam-macam kegiatan berolahraga untuk meningkatkan ketahanan tubuh selama beraktifitas didalam rumah selama masa pandemic antara lain (Furkan et al., 2021): “Kardio merupakan jenis olahraga yang dilakukan untuk membakar lemak dan menghasilkan tubuh berkeringat jika dilakukan berulang kali, olahraga ini mudah dilakukan di rumah dengan menggunakan sepeda statis, *treadmill*, maupun alat kardio lainnya, jika tidak memiliki dapat alat kardio dapat melakukan aktifitas turun naik kursi, lompat tali maupun *skipping*, Senam Aerobik merupakan salah satu olahraga yang membakar lemak dan mengeluarkan keringat jika dilakukan berulang kali, senam aerobik yang dapat dilakukan seperti senam zumba dengan cara melihat gerakan yang dilakukan tutor senam zumba di youtube atau melalui kegitan videe conference bersama teman-teman yang dibimbing oleh tutor. Manfaat dari kegiatan ini agar membuat tubuh anda menjadi segar untuk melakukan aktifitas, Yoga merupakan salah olahraga yang dilihat mudah dilakukan oleh siapa saja, tetapi ketika kita melakukan dengan hati

yang tulus dan nilat yang baik dapat memberikan suasana hati yang tenang dan dapat membakar lemak dan menghasilkan tubuh kita berkeringat. Yoga juga mempunyai manfaat untuk menjaga tubuh kita tetap seagar, pernapasan akan baik, menambah kekuatan dan lain sebagainya. Menari merupakan kegiatan olahraga yang menarik dan sederhana yang dapat dilakukan di rumah bersama keluarga dengan cara mendengarkan lagu yang membakar semangat untuk mengerakan badan maupun kaki untuk begerak atau dapat memutar video dan mengikuti tarian yang dilihat. Manfaat dari menari dapat meningkatkan ketahan tubuh dan mengeluarkan keringat jika dilakukan berulang kali dengan niat yang tulus, Push-up merupakan jenis Olahraga yang digunakan untuk menguatkan otot dada dan tubuh sehingga tubuh menjadi segar dalam bekerja. Kegiatan olahraga ini sangat mudah dan sederhana dilakukan di rumah bersama anggota keluarga.

Dengan demikan, dapat disimpulkan bawah melakukan olahraga rutin dan menjaga pola makan sehat dan tidur cukup dapat membantu agar sistem imun cukup kuat untuk melawan virus dan penyakit lainnya.

Daftar Pustaka

Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Ap, B., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility 1 2 3 3. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69-73. <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/1002>

- Furkan, Rusdin, & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(1), 424–430. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1748>
- Khasbudiarti, I., Alfianti, R., Widhi, A. C., & Hartantiana, I. (n.d.). *Sosialisasi Pelatihan Aktivitas Fisik Olahraga di Ea Pandemi Covid-19 Warga Desa Tambaharjo*.
- Lipid, P., Anak, P., & Isi, D. (2010). *PENGARUH INTERVENSI DIET DAN OLAHRAGA TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH, KESEGERAN JASMANI, hsCRP DAN PROFIL LIPID PADA ANAK OBESITAS THE EFFECTS OF DIET AND EXERCISE ON BODY MASS INDEX, PHYSICAL FITNESS, hsCRP AND LIPID PROFILE IN OBESE CHILDREN*.
- Mahaly, S. (2021). *Edudikara : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Persepsi Mahasiswa terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi*. 6, 109–116.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/indx.php/jpkm/article/view/4646>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnas mipa/article/download/10507/6718>

BAB III AKTIVITAS SAAT PANDEMI



MOTIVASI BEROLAHRAGA BAGI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Heni Widyaningsih, M.Sc²⁰
(Universitas Negeri Jakarta)

“Generasi muda mempunyai motivasi tinggi akan olahraga, hal ini sebagai tindakan preventif untuk menjaga kesehatan dan juga proses generatif supaya budaya dan karakter bangsa tetap terjaga”

Remaja didefinisikan sebagai periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasa antara usia 13 tahun sampai 20 tahun. Masa remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan yang lain, perubahan biologis, perubahan psikologis, perubahan organ reproduksi dan perubahan sosial (Potter & Perry, 2005). Perkembangan remaja melalui beberapa tahap dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan. Menurut Gunarsa, remaja mengalami 3 tahap perkembangan remaja, yaitu; pertama Remaja awal (*early adolescent*). Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-

²⁰Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1972. Mendapatkan gelar Sarjana Ekonomi tahun 1995 di Universitas Islam Jakarta, Gelar Master Science of Economic tahun 2005 di Universitas Indonesia dan Gelar Doktor Pendidikan Olahraga tahun 2020 di Universitas Negeri Jakarta. Sejak tahun 1999 menjadi dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dengan bidang kompetensi Manajemen Olahraga.

dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis, kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti. Kedua, Remaja pertengahan (*middle adolescent*). Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan. Ia senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecendrungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peduli atau tidak peduli, ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Ketiga, Remaja akhir (*late adolescent*). Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaiannya lima hal yaitu minat yang makin mantap terhadap fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas yang sudah tetap, egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, dan tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum (Gunarsa, 2008).

Kecenderungan remaja dalam beraktivitas bersama teman-teman yang cenderung mengutamakan ego dan narsistis menjadi suatu alasan remaja untuk berolahraga. Dengan berolahraga maka remaja dapat berkumpul bersama sebaya dalam bentuk sosialisasi untuk memperkuat karakter. Namun hal tersebut tidak dapat dilakukan karena saat ini hampir diseluruh negara mengalami pandemi akibat penyebaran virus korona

yang dikenal dengan *Corona Virus Dengue* tahun 2019 (Covid-19) yang memaksa kita melakukan banyak aktivitas yang dilakukan hanya di rumah, seperti halnya dengan olahraga sedapat mungkin juga harus dilakukan di rumah. Aktivitas berolahraga bagi remaja yang biasanya dilakukan bersama teman-teman kini tidak bisa lagi. Hal ini juga yang menjadikan remaja kurang termotivasi untuk berolahraga selain kurangnya fasilitas olahraga yang kurang dan juga terbatasnya ruang yang ada di rumah. Pembatasan aktivitas di masa pandemi ini bukan hanya untuk remaja saja namun untuk seluruh anggota keluarga. Oleh karena itulah maka perlu adanya kolaborasi antara orang tua dan anak dalam mengisi waktu yang cukup banyak ini dengan melakukan olahraga bersama. Melalui motivasi dari orangtua dengan mempertimbangkan kesehatan mental akan lebih efektif daripada menjelaskan dampak kesehatan fisik pada anak. Interaksi seperti itu dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan hubungan yang baik antara orangtua dan anak. Motivasi yang diberikan orangtua kepada anak merupakan motivasi ekstrinsik yang cukup kuat bagi remaja untuk melakukan olahraga bersama. Motivasi ekstrinsik merupakan faktor pendorong dari luar pada seseorang dalam melakukan sesuatu tindakan karena adanya ajakan, perintah atau paksaan dari orang lain. Dalam melakukan berbagai aktivitas, biasanya remaja sebagian besar karena pengaruh dari faktor ekstrinsik tersebut. Motivasi ekstrinsik akan merubah perilaku remaja tidak secara instan, namun butuh waktu melalui sosialisasi berkala sehingga perubahan perilaku tersebut bersifat permanen.

Badan kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa anak-anak hingga remaja berusia 17 tahun membutuhkan olahraga setidaknya 60 menit per hari untuk pertumbuhan dan memperkuat otot dan tulang (kompas.com, 2020). Aktivitas berolahraga oleh remaja sebenarnya dapat dilakukan disekitar rumah bahkan tidak mengganggu aktivitas lain. Olahraga yang dapat dilakukan di sekitar rumah dan direkomendasikan pada saat pandemi ini olahraga yang memiliki tingkat resiko yang sedikit seperti olahraga yang bersifat aerobik (Skata,2020). Olahraga aerobik adalah olahraga yang memiliki intensitas rendah dan dapat dilakukan secara terus menerus jika memiliki tujuan untuk kebugaran. Contoh olahraga yang bersifat aerobik adalah jogging, jalan cepat, skipping atau lompat tali, bersepeda, olahraga yang dilakukan sendiri, dance dan senam (senam aerobik, vilates, zumba dan lain sebagainya). Jenis-jenis olahraga tersebut yang dapat dilakukan orang tua dan anak remaja yang jika dilakukan secara berkala akan dapat meningkatkan kebugaran dan upaya-upaya peningkatan imun tubuh yang dapat mencegah berkembangnya virus korona.

Berdasarkan hasil riset di tanah air menunjukkan sebagian besar hasil penelitian menunjukkan motivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga cenderung tinggi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Kuncoro, dkk (2021) menunjukkan bahwa pemuda yang tergabung dalam Karang Taruna Madya Karya Kabupaten Bengkulu Utara memiliki tingkat antusias yang cukup besar terhadap olahraga futsal sebesar 87,31 % sementara olahraga bola voli sebesar

84,33 %. Kondisi ini melukiskan bahwa para remaja yang tergabung dalam organisasi kepemudaan ini memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan aktivitas olahraga. Penelitian ini hanya membatasi 2 jenis olahraga permainan yang sering dilakukan oleh remaja dan pemuda karang taruna yaitu futsal dan bola voli. Sebagai indikator dalam instrumen penelitiannya terdiri atas minat, tujuan dan target yang dicapai, potensi dan hambatan dan positivisme dalam berfikir. Meski untuk beberapa wilayah di Indonesia khususnya kota-kota besar melaksanakan pembatasan aktivitas sosial untuk mengurangi penyebaran virus korona namun untuk beberapa wilayah diluar Pulau Jawa dan Bali pembatasan aktivitas sosial itu tidak berlaku.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Siantoro (2021) yang menyoroti pada motivasi remaja dalam melakukan aktivitas berolahraga santai dengan bersepeda di wilayah Surabaya Jawa Timur. Indikator dalam penelitian ini adalah mengukur tingkat motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik dari orang-orang yang melakukan olahraga bersepeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik lebih besar 13,3 % dari motivasi instrinsik untuk kategori tinggi sekali. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas bersepeda lebih banyak dipengaruhi sebesar 13,3 % oleh faktor eksternal seperti ajakan orangtua, teman dan komunitas. Kondisi pandemi seperti saat ini olahraga bersepeda cukup bisa diterima oleh masyarakat karena beberapa faktor misalnya bersepeda menjadi trend saat ini sehingga masyarakat yang mengikuti gaya hidup yang modern dan mampu melakukan aktivitas yang sedang marak dilakukan.

Bersepeda adalah olahraga yang mudah, relatif murah, menyehatkan dan juga menyenangkan yang bisa dilakukan sendirian atau bersama-sama. Bersepeda juga memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2020) memberi gambaran yang berbeda mengenai motivasi remaja perkotaan terhadap aktivitas berolahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi untuk berolahraga berpengaruh hanya 35,4 % saja bagi remaja di wilayah perkotaan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di wilayah perkotaan memiliki aktivitas lain yang lebih banyak dari pada berolahraga. Remaja di wilayah perkotaan lebih menyukai aplikasi-aplikasi permainan/*game* yang disediakan oleh telepon pintar (*smart phone*) dan sebagian lagi menyukai kegiatan lain dengan menggunakan gawai.

Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiman 2021 melihat aktivitas olahraga tradisional yang dilakukan oleh remaja di wilayah perkotaan dan pedesaan. Indikator dalam penelitian berbagai jenis olahraga tradisional dengan fokus pada Permainan Bebenangan, Permainan Galah Asin, Permainan Engrang dan Permainan Boi-boian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di Wilayah perkotaan hanya 9 % remaja melakukan aktivitas olahraga tradisional dalam masa pandemi dan di wilayah pedesaan menunjukkan 36,8 % remaja melakukan olahraga tradisional dalam masa pandemi. Olahraga tradisional sejatinya dilestarikan agar tidak tergerus oleh perkembangan jaman. Generasi muda dituntut untuk mencintai dan melakukan pelestarian

olahraga tradisional ini sebagai tindakan generatif supaya budaya dan karakter bangsa tetap terjaga. Sebelum terjadi pandemi pun kalangan remaja hanya sebagian kecil saja yang peduli dan melakukan aktivitas olahraga tradisional apalagi masa pandemi ini berlangsung yang mengharuskan masyarakat untuk menjaga jarak, mengurangi kegiatan-kegiatan sosial. Namun, faktor utama yang memberikan pengaruh yang cukup besar adalah pengaruh globalisasi teknologi dan modernisasi kehidupan masyarakat milenial dengan kemudahan-kemudahan yang ditawarkan.

Daftar Pustaka

- Budiman, Ali. 2021. Aktivitas Olahraga Tradisional Pada Kalangan Remaja Di Masa COVID-19. *Jurnal of Physical and Outdoor Education*. Vol.3 No. 1 April 2021
- Kuncoro, Dhimas Wahyu., Yamani., Restu Ilahi, Bogy. 2021. Antusias Pemuda Karang Taruna Madya Karya Terhadap Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Serumbang Kabupaten Bengkulu Utara. *Sport Gymnastic: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, Vol 2 No.1, April 2021. Doi : 10.33369/gymnastic
- Maulana, Alfin Abdurahman,. Siantoro, Gigih. 2021. Analisis Motivasi Bersepeda di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 4 No. 4 (*Evaluation Athlete Performance*). *ejournal.unesa.ac.id*, April 2021
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/11/29/080300365/catat-ini-jenis-olahraga-yang-direkomendasikan-who-selama-pandemi-virus?page=all>
- <https://skata.info/article/detail/712/olahraga-untuk-remaja-minim-risiko-saat-pandemi>

SWAFOTO-OLAHRAGA (*SPORT-SELFIE*) DI MASA PANDEMI COVID-19: AREA BARU PENELITIAN KEOLAHRAGAAN?

Kurniati Rahayuni, S.Psi., M.Psi., Ph.D²¹

(*Universitas Negeri Malang*)

Di masa pandemi ini, saya menemukan fenomena yang menarik berkaitan dengan sosial media dan aktivitas olahraga: kecenderungan melakukan swafoto atau *selfie* pada saat berolahraga, lalu menampilkannya di akun sosial media. Bisa itu pada saat atau setelah berolahraga, atau mem-*posting screenshot* rute olahraga outdoor yang ditempuh. Fenomena itu menimbulkan pertanyaan dalam benak saya: apa yang melatarbelakangi mereka mem-*posting* swafoto saat berolahraga, adakah berhubungan dengan situasi pada masa pandemi ini di saat olahraga dipromosikan sebagai aktivitas peningkat imunitas? Ternyata cukup banyak artikel ilmiah menarik yang saya dapatkan, yang akhirnya saya bagikan dalam tulisan ini.

Perilaku Swafoto (*Selfie*) Dalam Olahraga

²¹Penulis adalah dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Malang. Ia menempuh pendidikan S1 di Program studi Psikologi Universitas Negeri Malang dan S2 di Magister Profesi Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Pada tahun 2016 ia mendapatkan beasiswa LPDP untuk berkuliah di University of Birmingham - Inggris, dengan bidang studi psikologi olahraga, dan dinyatakan lulus pada bulan November tahun 2020.

Swafoto atau selfie adalah “*potret diri yang diambil sendiri dengan menggunakan kamera ponsel atau kamera digital, biasanya untuk diunggah ke media sosial*” (KBBI, 2016). Menurut kamus Merriam Webster, *selfie* didefinisikan sebagai “*an image that includes oneself (often with another person or as part of a group) and is taken by oneself using a digital camera especially for posting on social networks*”. Menurut penelitian Sung dan koleganya, motivasi mem-posting selfie di akun sosial media yaitu untuk 1) mencari perhatian; 2) komunikasi; 3) pengarsipan/penyimpanan; dan 4) hiburan (dalam Szabo & Buta, 2019). Cukup banyak penelitian yang menganalisa perilaku selfie dan gangguan kejiwaan, misalnya hubungan antara frekuensi berbagi selfie dengan gangguan jiwa *grandiose narcissism* (McCain et al., 2016; Wang, 2019); rendahnya *self-esteem*, kurang perhatian atau mengalami kebosanan (Biolcati & Passini, 2018).

Bagaimana dengan perilaku swafoto-olahraga atau *sport-selfie*? *Sport-selfie* adalah kegiatan dimana potret diri yang diambil adalah ketika melakukan kegiatan olahraga (Szabo & Buta, 2019). Ditinjau dari teori fotografi, *selfie* dapat menjadi medium representasi visual kapasitas jasmani seseorang (Frost, 2015), dimana kemudian jumlah *likes* atau *comment* dianggap sebagai *reward* atau imbalan yang memuaskan secara psikologis. Dalam penelitian yang didekasikan untuk memahami pola perilaku *sport-selfie*, Szabo dan Buta (2019) menganalisis 930 foto selfie di Instagram dengan tagar #sportselfie selama tiga bulan. Hasilnya, meskipun olahraga lebih didominasi laki-laki, perempuan melakukan lebih banyak *sport-selfie* daripada laki-laki;

lebih banyak dilakukan oleh orang dewasa di atas 18 tahun daripada remaja di bawah 18 tahun; *sport-selfie* secara etnis didominasi oleh kulit putih daripada etnis lainnya (Szabo & Buta, 2019). Sedangkan dari jenis olahraganya, pelaku selfie lebih banyak yang melakukannya dalam olahraga individual, olahraga rekreasi dan olahraga *outdoor* (Szabo & Buta, 2019). Penelitian tersebut hanyalah memetakan secara demografi perilaku *sport-selfie*, namun tidak memberikan penjelasan mengenai motivasi yang melatarbelakangi *sport-selfie*. Penelitian yang mengkhususkan diri terhadap *sport-selfie* nampaknya belum banyak dilakukan, khususnya di masa pandemic ini. Namun sebelumnya, bagaimana *sih* perilaku manusia dalam berolahraga dan ber- sosial media selama pandemi?

Perilaku Olahraga Dan Bersosial Media Selama Pandemi Covid-19

Dalam masa pandemi Covid-19, aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mencegah obesitas dan menurunkan resiko kematian saat mengalami pandemi (Jakobsson et al., 2020). Aktifitas fisik juga memiliki manfaat psikososial antara lain menunjang pengembangan *lifeskill* seseorang dan menjadikan seseorang terhubung dengan komunitas (Holt et al., 2017). Maka itu, secara rasional dapat dipahami bahwa perilaku berbagi konten-konten aktifitas fisik atau olahraga di sosial media selama masa pandemi dapat dimaknai secara positif. Perilaku ini mungkin dilatarbelakangi motivasi untuk mempromosikan berolahraga sebagai aktifitas yang tetap penting selama masa isolasi, *physical distancing* atau *Work-From-Home*.

Dalam sebuah penelitian menggunakan *online survey* dan wawancara *focus group discussion*, Goodyear dan koleganya di Inggris menemukan bahwa media sosial dapat memfasilitasi pengaturan perilaku mandiri untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan yang bermanfaat bagi kesehatan. Sosial media memungkinkan seseorang berbagi informasi tentang latihan, diet dan menu sehat dengan keluarga, teman-teman atau kolega tentang selama pandemi (Goodyear et al., 2021). Hal ini juga dipengaruhi oleh keamatan atau keakraban seseorang dengan komunitas, misalnya seseorang yang meng-*update* jarak lari melalui sosial media untuk menginformasikan pada teman-temannya bahwa dirinya sehat dan terus menjaga kebugarannya (Goodyear et al., 2021).

Goodyear dan koleganya juga juga mengingatkan resikonya, antara lain: 1) resiko cedera, karena konten yang dibagikan bersifat umum dan tidak didesain untuk menyesuaikan kebutuhan setiap individu; 2) kecanduan olahraga secara berlebihan, termasuk apabila seseorang melakukan perbandingan performanya dengan orang lain secara berlebihan; dan 3) apabila pemberi konten anjuran olahraga tidak memiliki kualifikasi/kompetensi melatih (Goodyear et al., 2021).

Dengan kata lain, sosial media sebenarnya memiliki fungsi fasilitatif untuk mengajak seseorang menjaga kesehatan selama pandemi, dan postingan *sport-selfie* mungkin juga dilatarbelakangi oleh motif tersebut. Tetapi masih terlalu dini untuk menyimpulkan hal ini sebelum penelitian mengenai hal tersebut benar-benar dilakukan di Indonesia. Penelitian Goodyear dilakukan di Inggris dimana kondisi geografi dan budayanya berbeda

dengan Indonesia. Maka itu, untuk memperoleh kejelasan mengenai bagaimana perilaku olahraga dan bersosial media pada masyarakat Indoensia, riset-riset keolahragaan yang berbasis data media sosial atau *digital research* sangatlah diperlukan. Juga, untuk memahami nuansa perilaku *sport-selfie* di Indonesia, diperlukan penelitian-penelitian lebih lanjut.

Penutup

Penelitian-penelitian olahraga berbasis *digital research* mulai digalakkan di berbagai negara maju, dan nampaknya akan menjadi wilayah penelitian yang menjanjikan di bidang kesehatan dan olahraga (Goodyear & Bundon, 2021). Penelitian-penelitian berbasis *digital research* dan media sosial nampaknya cukup baru di Indonesia, yang artinya dapat dilihat sebagai sebuah area penelitian yang belum tergarap. Tulisan ini diharapkan dapat memantik penjelajahan ilmiah olahraga dan kesehatan pada area ini, untuk mencari jawaban di balik perilaku bersosial-media dalam berolahraga, termasuk dalam melakukan swafoto olahraga.

Daftar Pustaka

- Biolcati, R., & Passini, S. (2018). Narcissism and self-esteem: Different motivations for selfie posting behaviors. *Cogent Psychology*, 5(1), 1437012. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1437012>
- Frosh, P. (2015). Selfies| The Gestural Image: The Selfie, Photography Theory, and Kinesthetic Sociability. *International Journal Of Communication*, 9, 22. Retrieved

from <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/3146/1388>

- Goodyear, V. A., Boardley, I., Chiou, S.-Y., Fenton, S. A. M., Makopoulou, K., Stathi, A., Wallis, G. A., Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S., & Thompson, J. L. (2021). Social media use informing behaviours related to physical activity, diet and quality of life during COVID-19: a mixed methods study. *BMC Public Health*, 21(1), 1333. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11398-0>
- Goodyear, V., & Bundon, A. (2021). Contemporary digital qualitative research in sport, exercise and health: introduction. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1854836>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions . In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 2, p. 57). <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fspor.2020.00057>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia - daring (2016). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Republik Indonesia.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/swafoto>.
Diakses tanggal 13 Juli 2021.

McCain, J. L., Borg, Z. G., Rothenberg, A. H., Churillo, K. M., Weiler, P., & Campbell, W. K. (2016). Personality and selfies: Narcissism and the Dark Triad. *Computers in Human Behavior*, 64, 126–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.050>

Merriam Webster Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/selfie> . Diakses tanggal 13 Juli 2021.

Szabo, A., & Buta, L. (2019). Sport-selfies: Characteristics and differences in gender, ethnic and national origin, type, form, and milieu of sports. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(2), 217–225. <https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625643>

Wang, D. (2019). A study of the relationship between narcissism, extraversion, body-esteem, social comparison orientation and selfie-editing behavior on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 146, 127–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.012>

OLAHRAGA DAN MUSIK: AKTIVITAS YANG MENYENANGKAN DI MASA PANDEMI

Dr. Sholihatul Hamidah Daulay, S.Ag., M.Hum²²
(Universitas Islam Negeri Sumatera Utara)

“Berolahraga dengan diiringi lagu dan musik yang tepat maka akan dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk berfikir positif dan lebih semangat”

Latar Belakang

Wabah pandemi yang berasal dari virus corona atau Covid-19 kini semakin merajalela, serta sangat meresahkan masyarakat dunia khususnya di Indonesia. Antisipasinya telah banyak dilakukan oleh pihak Pemerintah mulai dari pelaksanaan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Darurat sampai dengan *lockdown* pada beberapa daerah guna menghindari dan memutuskan tali penyebaran virus ini yang semakin hari semakin meluas. Hal ini mengakibatkan kegiatan masyarakat dihimbau untuk

²²Penulis lahir di Surabaya, 22 Juni 1975, penulis adalah Dosen UIN Sumatera Utara dalam bidang ilmu Linguistik, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Tadris Bahasa Inggris di IAIN Sumatera Utara (1999), gelar Magister Humaniora diselesaikan di Universitas Sumatera Utara Program Studi Linguistik (2002), dan akhirnya Doktor Ilmu Linguistik diselesaikan di Universitas Sumatera Utara Fakultas Ilmu Budaya Program Studi Linguistik (2014).

tetap dilakukan di dalam rumah saja, tanpa mengesampingkan protokol kesehatan pula.

Sementara itu, kegiatan tetap di rumah saja setiap hari tentunya membuat orang akan mudah merasa bosan, jenuh dan stress. Aktivitas yang dilakukan seperti menonton *streaming* film, bermain *gadget*, rebahan, menonton *YouTube*, dan mendengarkan musik adalah beberapa aktivitas yang menyenangkan serta bisa dilakukan selama berada di rumah. Namun demikian, kita juga memerlukan aktivitas yang cukup untuk menjaga daya tahan tubuh kita ini yakni dengan cara mengatur gaya hidup sehat, makan yang bergizi serta berolahraga yang teratur pula sehingga tubuh menjadi kuat dan terhindar dari berbagai penyakit yang datang di masa pandemi sekarang ini.

Tetap berolahraga di rumah pada saat pandemi ini adalah salah satu usaha agar kita tetap semangat dan tidak menyerah dengan kondisi sekarang ini. Berolahraga juga akan menjadi lebih menyenangkan bila diiringi oleh lagu pembangkit semangat dengan musik dan melodi yang bisa menimbulkan rasa tenang dan tentram. Diharapkan dengan adanya lagu pembangkit semangat ini bisa memotivasi kita untuk melawan virus corona serta terhindar dari rasa lelah berlebihan karena pikiran yang kacau disebabkan situasi pandemi.

Olahraga dan Musik

Hal penting yang perlu kita lakukan pada masa pandemi ini adalah menjaga stamina tubuh, dengan tidak mengabaikan olahraga ringan secara rutin dan berkesinambungan walaupun hanya dilakukan di rumah saja. Pastikan kita harus dapat menyeimbangkan gaya

hidup kita dengan rajin berolahraga. Selain itu, mengkonsumsi makanan yang bergizi sangat penting sekali seperti buah, sayur, dan sumber gizi lainnya. Kesemuanya ini untuk menghindari penyebaran virus corona serta penularan penyakit yang disebabkan oleh perubahan cuaca maupun penurunan daya tahan ataupun imunitas dari tubuh kita sendiri.

Saat bepergian kemanapun, waktu bersantai di rumah, belajar di rumah hingga saat bekerja dimanapun kita tidak pernah terhindar dari kegiatan mendengarkan musik, diantaranya juga saat berolahraga. Dengan musik yang didengarkan, berolahraga akan terasa lebih menyenangkan serta ringan untuk dilakukan. Sekarang ini, banyak alasan mengapa orang ketika berolahraga mempunyai kebiasaan sambil mendengarkan musik, ternyata kebiasaan ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh kita, pengaruh yang baik bagi tubuh, menjadikan suasana hati lebih tenang serta lebih *enjoy*, dan meningkatnya semangat maupun gairah hidup. Dengan kondisi sekarang ini, berolahraga ringan dan rutin dapat dilakukan di rumah dan dianjurkan oleh ahli kesehatan agar dilakukan paling sedikit tiga kali dalam seminggu. Kegiatan berolahraga di luar rumah tidak disarankan untuk menghindari penyebaran virus corona yang berbahaya.

Pada prinsipnya, bila kita sedang berolahraga dengan diiringi lagu dan musik yang tepat maka akan dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk berfikir positif, lebih semangat serta intensitas juga menjadi lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh pakar psikologi olahraga dari negara Brunei Darussalam, Dr. Karageoghis bahwa musik yang dimaksud disini

bukanlah sembarang musik, akan tetapi musik yang dapat memotivasi seseorang untuk berolahraga serta memiliki *beat* yang tepat.

Jadi musik diputar berdasarkan tahapan olahraga yang sedang dikerjakan, dan akan meningkat secara terus menerus berdasarkan *beats per minute* (BPM)-nya misalnya dari tahap pemanasan sampai tahap intensitas berikutnya yang lebih tinggi dan rumit. Sebagai contoh untuk pemanasan, musik yang digunakan sebaiknya dengan 85 BPM, lalu perlahan-lahan meningkat sesuai dengan kebutuhan olahraga yang kita inginkan. Jangan sekali-kali melakukan olahraga tanpa pemanasan, dikhawatirkan akan mengalami cedera dan kerusakan sendi lainnya.

Adapun beberapa olahraga ringan yang direkomendasikan untuk dilakukan yakni dimulai dengan melakukan pemanasan serta peregangan pada seluruh tubuh, lalu melakukan lari-lari kecil di tempat, senam aerobik, naik turun tangga, angkat beban *dumbbell*, *skipping*, latihan yoga, *zumba* dan lain sebagainya. Kesemua olahraga tersebut dapat dilakukan di dalam rumah saja, dan untuk memotivasi serta membangkitkan semangat olahraga agar tidak malas bergerak ataupun tidak selera beraktivitas, maka pilihan yang tepat adalah berolahraga sambil mendengarkan lagu dengan musik yang kita senangi.

Pada kondisi apapun baik sedih maupun senang, kita akan suka mendengarkan lagu apalagi penyanyinya adalah aktris yang sangat kita gandrungi. Musik akan membantu kita untuk bersemangat kembali saat beraktivitas serta dapat merubah suasana hati/*mood* menjadi lebih baik. Begitu pula ketika saat berolahraga,

mendengarkan lagu atau musik pun sangat disarankan agar kondisi psikologis dan tubuh/jasmani manusia menjadi lebih fresh.

Pada dasarnya, banyak jenis lagu yang bisa kita pilih ketika berolahraga, mulai dari nada yang lembut/*slow* sampai dengan nada *up beat* yang sangat asyik untuk didengarkan. Ada lagu daerah, lagu lawas yang dirilis ulang, lagu dangdut, dan lain sebagainya baik lagu dari dalam ataupun dari luar negeri tentu masih cocok untuk dijadikan pilihan serta mengiringi kita saat berolahraga. Sebenarnya, tidak ada jenis musik yang cocok digunakan untuk semua orang karena kebutuhan musik juga bergantung dengan jenis olahraga yang sedang kita jalani. Bila ingin memulihkan tubuh, menurunkan tekanan darah serta denyut jantung saat berolahraga maka musik yang iramanya lambat dapat membantu. Akan tetapi, bila ingin meningkatkan intensitas saat berolahraga, pilihan musik dengan irama yang cepat sebagai pilihannya. Pada akhirnya, apapun jenis musiknya apabila kita menyukainya dapat membuat bersemangat dalam berolahraga, keberhasilan olahraga juga ditentukan oleh musik baik bertempo lambat maupun bertempo cepat seperti pop, hip hop, raage, ataupun rock.

Manfaat Mendengarkan Musik Saat Olahraga

Ada suatu hasil penelitian yang telah membuktikan bahwa dengan bermusik akan dapat meningkatkan intensitas saat berolahraga, memperpanjang waktu berolahraga serta tidak mengakibatkan rasa cepat lelah saat berolahraga, jadi kebugaran tubuh tetap selalu terjaga. Alunan musik serta tempo ketukannya tersebut mampu merangsang motorik otak serta tanpa kita sadari

kita sudah berolahraga dengan waktu yang lama akan tetapi tenaga kita tidak terkuras secara berlebihan pula. Adapun manfaat lagu dan musik untuk olahraga adalah sebagai berikut.

1. Dapat mengurangi rasa bosan saat berlangsungnya kegiatan olahraga.
2. Gerakan olahraga yang kita lakukan lebih berkualitas.
3. Penyakit yang disebabkan oleh stress akan dapat dicegah.
4. Olahraga lebih bersemangat dan stamina tubuh tetap terjaga.
5. Adanya dorongan untuk bergerak sesuai dengan lagu/musik dari dalam pikiran kita.
6. Dapat mempercepat proses penyembuhan penyakit bila olahraga yang dilakukan sesuai dengan yang disarankan oleh dokter.

Di lain sisi manfaat olahraga tidak hanya untuk kesehatan jasmani saja, akan tetapi juga untuk kesehatan rohani seperti mengurangi dampak stres, depresi maupun penyakit Alzheimer, dan mampu meningkatkan konsentrasi pada otak. Melalui olahraga yang rutin akan mempengaruhi peningkatan *hippocampal* manusia serta kesehatan otak terjaga pula, agar lebih bersemangat, meningkatkan *mood* dan energi, badan bergerak sesuai dengan irama maka berolahraga diiringi musik sangat menjadi pilihan tepat.

Beraktivitas fisik dengan berolahraga akan mengurangi resiko penyakit berbahaya seperti penyakit diabetes, jantung, kanker, asam urat, stroke, maupun tekanan darah tinggi, yang dapat muncul disebabkan

kurang aktivitas fisik dimana masyarakat hanya di rumah saja tanpa banyak gerak dan selalu menghabiskan waktu dengan bermain game, *gadget*, menonton televisi selama masa pandemi Covid-19 ini. Olahraga yang dapat dilakukan di kondisi pandemi Covid-19 adalah olahraga yang dapat dilakukan di dalam maupun di luar rumah dengan intensitas dan durasi sedang. Olahraga dalam ruangan yang dapat dilakukan yaitu menari, lompat tali, atau berolahraga dengan menggunakan mesin kardio jika memilikinya, jalan cepat di sekitar rumah atau naik turun tangga selama 10-15 menit sebanyak 3 kali sehari. Sementara itu, untuk olahraga luar ruangan yang dapat dilakukan yaitu bersepeda, berkebun, berjalan di sekitar tempat tinggal atau taman, dan bermain *games* dengan keluarga. Berolahraga dengan melatih kekuatan juga dapat dilakukan dengan mendownload aplikasi yang dapat menjadi panduan untuk melakukan latihan kekuatan dan melakukan yoga. Sebaliknya, olahraga dapat menyebabkan *imunosupresi* atau menurunkan imunitas tubuh bila dilakukan dengan intensitas tinggi dan berkepanjangan.

Kesimpulan

Mendengarkan musik saat berolahraga menjadi cara ampuh untuk memompa semangat sekaligus mengurangi kelelahan. Tanpa kita sadari bahwa dengan mendengarkan musik membuat aktivitas olahraga jadi lebih menyenangkan serta ringan untuk dilakukan. Dengan sering mendengarkan musik akan mampu menemukan kesadaran diri (*self-awareness*) maupun meningkatkan *mood*, dan pada akhirnya keruwetan pikiran pun bisa keluar sejenak. Otak lebih bersemangat untuk mengajak tubuh bergerak. Selanjutnya, hal yang

penting diperhatikan di masa pandemi ini saat berolahraga diantaranya adalah pertama, melakukan olahraga sebagai kebiasaan serta rutin, yang kedua adalah kondisi fisik harus diperhatikan sesuai dengan durasi saat berolahraga, dan yang terakhir yaitu jangan lupa mencuci tangan, menjaga jarak, serta menggunakan masker ketika berolahraga di luar rumah. Semoga kita terhindar dari virus corona Covid-19 dan tetap selalu menjaga protokol kesehatan saat berolahraga dimanapun.

Daftar Pustaka

- Arini, Hadju, V., Usman, A. N., & Arundhana, A. I. (2020). Physical activity in affecting hemoglobin changes (Hb) in adolescent females received *Moringa oleifera* (MO) supplementation in Jenepono. *Enfermería Clínica*, 30, 69–72. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2019.07.033>
- Anwar S, 2013, Pengaruh Musik Terhadap Kesehatan, Jiwa, Fungsi dan Kerja Otak Manusia, <http://mahasiswa.ung.ac.id>
- Barkley, J. E., Lepp, A., Santo, A., Glickman, E., & Dowdell, B. (2020). The relationship between fitness app use and physical activity behavior is mediated by exercise identity. *Computers in Human Behavior*, 108, 106313. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106313>
- Bauman, A. (2004). Health benefits of physical activity for older adults – epidemiological approaches to the evidence. In *Optimizing Exercise and Physical Activity in Older People* (pp. 1–25). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-5479-1.50004-2>

- Bidzan-Bluma, Ilona, and Małgorzata Lipowska. (2018). "Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(4). <http://doi:10.3390/ijerph15040800>.
- Dominski, FH. & Brandt, R. (2020). Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection? *Sport Sciences for Health*. 16:583–588
- Pitanga et al. (2020). Physical Activity and COVID-19. *Int J Cardiovasc Sci*. 33(4):401-403
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ... Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034>
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of The Total Environment*, 138436. <https://doi.org/10.1016/j.SCITOTENV.2020.138436>
- Zhai, X., Ye, M., Wang, C., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., ... Fan, X. (2020). Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100323. <https://doi.org/10.1016/j.MHPA.2020.100323>

PELUANG OLAHRAGA DALAM MENDUKUNG PEMULIHAN PARIWISATA PASCA PANDEMIC COVID-19

Dr. Syarif Hidayat, M.Pd²³

(Universitas Pendidikan Ganesha Bali)

“Pengembangan bidang keolahragaan perlu digali potensinya agar bermanfaat untuk peningkatan sektor olahraga pariwisata”

Situasi pandemik covid 19 yang sedang melanda dunia diyakini akan merubah kehidupan yang sudah berlangsung puluhan silam. Era kebiasaan baru akan menjadi tuntutan keberlangsungan kehidupan. Masyarakat maupun pemerintah harus cepat beradaptasi untuk terbiasa dengan hal ini. Salah satu yang harus segera disesuaikan di era kebiasaan baru ini adalah

²³Syarif Hidayat dilahirkan di Kulon Progo yang merupakan salah satu Kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tahun 1996 penulis lulus S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Spesialisasi Keperawatan Bolavoli. Pada tahun 2001 diangkat sebagai dosen pada jurusan Pelatihan Olahraga Pariwisata IKIP Negeri Singaraja yang saat ini berganti nama dengan Universitas Pendidikan Ganesha yang berkedudukan di Singaraja . Tahun 2007-2009 menempuh Program Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya program studi pendidikan olahraga. Mulai tahun 2014 sd 2018 menempuh program Doktor pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya program Studi Ilmu keolahragaan. Tahun 2020 bersama Pengurus Kabupaten Buleleng merintis Akademi Bola Voli Buleleng (ABVB) bertindak sebagai direktur.

bagaimana membangkitkan ekonomi masyarakat berbasis kearifan lokal. Pariwisata salah satu bidang yang sangat merasakan dampak pandemik ini. Sektor pariwisata saat ini mengalami masa masa sulit karena pandemik ini, akan tetapi hal ini pasti akan segera bangkit, karena pariwisata pada era masyarakat modern merupakan kebutuhan. Situasi saat ini sangat tepat untuk merumuskan apa yang akan menjadi trend masyarakat untuk berwisata. Pariwisata harus mulai menjadikan desa sebagai ujung tombak pengembangan.

Bidang keolahragaan saat ini sudah menunjukkan perkembangan yang menggembirakan, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang menyadari penting aktivitas olahraga baik untuk prestasi, kesehatan maupun rekreasi. Peradaban manusia modern diyakini sebagai salah satunya dipengaruhi oleh bidang keolahragaan. Olahraga telah menjadi gaya hidup bagi hampir semua orang terutama di masa pandemik ini. Pengembangan bidang keolahragaan harus terus dilakukan demi mengikuti perkembangan aktivitas manusia. Menurut UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Sejalan dengan hal tersebut, maka bidang keolahragaan harus terus dikembangkan demi kemajuan bangsa. Tugas dari akademisi keolahragaan salah satunya berkaitan dengan pengembangan bidang keolahragaan agar lebih baik dan bermanfaat untuk peningkatan taraf hidup masyarakat.

Beberapa pakar menyatakan bahwa olahraga merupakan sesuatu yang dianggap “seksi” di mana olahraga mampu masuk di semua lini kehidupan. Olahraga mampu masuk ke segala bidang kehidupan seperti bidang sosial, bisnis, ekonomi, budaya, kedokteran, pendidikan, dan politik. Berkaitan dengan bisnis dan ekonomi ada satu bidang yang saat ini ada hubungan yang menarik antara olahraga dan aspek bisnis pariwisata yakni apa yang selanjutnya disebut olahraga pariwisata. Olahraga pariwisata merupakan salah satu pengembangan dari olahraga rekreasi yang merupakan amanat dari UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Bidang olahraga dan pariwisata merupakan kedua hal yang sangat menarik. Hal menarik dari dua payung hukum tentang olahraga yaitu UU No 3 Tahun 2005 dan payung hukum tentang pariwisata yaitu UU No 10 Tahun 2009 ternyata memuat tentang perlunya penggabungan dua bidang ini yaitu bidang olahraga memerlukan bidang pariwisata untuk ikut memajukan bidang olahraga, sedangkan bidang pariwisata juga memerlukan terobosan-terobosan untuk memajukan bidang pariwisata minat khusus salah satunya melalui olahraga. Penyelenggaraan berbagai kegiatan olahraga misalnya dalam olahraga tradisional atau prestasi dapat dikemas secara bersama-sama antar lembaga untuk kegiatan industri olahraga

Devisa negara melalui pariwisata akan meningkat selama sumber daya yang mempengaruhi bidang pariwisata baik sumber daya alam (SDA) maupun sumber daya manusia (SDM) terus di kembangkan. Perubahan pola hidup dan kebutuhan manusia pasti

akan mempengaruhi minat berwisata. Seiring dengan peningkatan pola hidup, maka tujuan orang berwisata pada saat sekarang ini sudah sangat beragam. Adanya aktivitas berwisata yang baru sangat dinantikan oleh sebagian besar wisatawan. Sebagai salah satu sektor andalan dan primadona pembangunan nasional, maka pariwisata harus terus berbenah mencari terobosan-terobosan baru yang sangat mendukung dunia pariwisata pasca pandemic di kemudian hari salah satunya olahraga pariwisata, karena bidang pariwisata akan membantu merevitalisasi ekonomi lokal dengan menyediakan banyak kesempatan lapangan kerja (LIPI, 2013). Pariwisata adalah usaha yang dilakukan agar wisatawan dapat menikmati karya cipta Tuhan dan memahami serta mensyukuri sebagai bagian dari karunia Tuhan, makna yang lebih mendalam pariwisata adalah pergerakan baik secara jasmani, rohani, dan ekonomi.

Perkembangan wisatawan dengan minat khusus yaitu olahraga dalam arti wisatawan yang melakukan aktivitas jasmani bukan hanya menikmati kegiatan olahraga mulai meningkat, wisatawan yang memilih aktivitas wisata seperti ini sering dikelompokkan dalam wisatawan dengan minat khusus. Menurut Suyitno (2013) yang dimaksud dengan daya tarik wisata minat khusus adalah daya tarik wisata yang dikembangkan dengan lebih banyak berbasis pada aktivitas untuk pemenuhan keinginan wisatawan secara spesifik.

Hubungan antara olahraga dan pariwisata saat ini menunjukkan perkembangan yang sangat menjanjikan yang menguntungkan kedua belah pihak pasca pandemic. Industri pariwisata telah mulai mengakui

keberadaan sport tourism, yaitu pengalaman perjalanan yang keterlibatan atau melihat kegiatan yang berhubungan dengan olahraga. Jürgen Schwark (2007) memberi gambaran dari perkembangan sejarah dan hubungan antara olahraga dan pariwisata. Konggres pertama tentang olahraga pariwisata dilaksanakan pertama kali pada tahun 2001 yang menghasilkan tentang pentingnya studi khusus tentang olahraga pariwisata untuk meningkatkan tingkat perekonomian suatu wilayah terutama pengembangan daerah tujuan wisata. Pengembangan olahraga pariwisata tidak lepas dari hubungan lingkungan, alam, sejarah, budaya atau kearifan lokal setempat.

Indonesia yang terdiri dari beribu-ribu pulau merupakan negara yang kaya akan ragam tempat wisata berbasis alam. Pengembangan pariwisata di Indonesia seyogyanya memanfaatkan alam dan budaya Indonesia sebagai modal dasar. Pengembangan olahraga pariwisata berbasis alam sangat membantu dalam pengembangan objek dan daya tarik wisata baru hal ini untuk menjawab tuntutan wisatawan yang terus berkembang. Menurut Wardiyanta (2006) untuk memenuhi kebutuhan wisatawan yang terus berkembang sangat cepat daya tarik daerah tujuan wisata senantiasa juga harus dikembangkan mengikuti pangsa pasar wisatawan.

Program pengembangan bidang olahraga pariwisata salah satunya melalui penelitian terutama dari para akademisi, di mana saat ini masih sangat minim dilakukan terutama di Indonesia. Menurut Wardiyanta (2006) penelitian pariwisata memiliki arti strategis untuk menjaga perkembangan pariwisata supaya dapat berlangsung secara berkelanjutan. Dengan adanya hasil

penelitian yang baru, maka akan ditemukan model-model pengembangan bidang pariwisata yang sangat mendukung bisnis pariwisata. Penelitian olpariwisata akan menghasilkan investigasi untuk mengembangkan program pariwisata di daerah tujuan wisata demi kemajuan daerah tujuan wisata terutama dalam membantu meningkatkan taraf hidup masyarakat setempat. Hal yang tidak bisa dilepaskan dari pengembangan pariwisata Indonesia adalah aspek sosial dan budaya masyarakat di daerah tujuan wisata.

Wisata alam adalah daya tarik wisata yang dikembangkan dengan berbasis pada anugrah keindahan dan keunikan yang tersedia di alam (Suyitno, 2013). Wisata alam dipadukan dengan olahraga sangat cocok dikembangkan di Indonesia karena negara kita sangat kaya akan sumber alam (hutan, gunung, laut dan goa) sebagai sumber daya berpotensi untuk pengembangan olahraga pariwisata berbasis alam. Pergeseran pariwisata dari mass tourism, beralih kepada kegiatan yang berorientasi pada responsible tourism, telah diikuti adanya minat wisatawan untuk menggunakan produk pariwisata yang ramah lingkungan, sehingga mendorong perubahan pola konsumsi wisatawan pada konservasi (Jonet, 2013). pemanfaatan alam dan budaya untuk pengembangan pariwisata minat khusus berbasis olahraga merupakan daya tarik tersendiri. Pengembangan wisata minat khusus ini menempatkan keselamatan wisatawan, kelestarian alam lingkungan dan ketetraman dan pemberdayaan masyarakat sebagai nilai utama.

Pada saat melakukan olahraga pariwisata sangat dibutuhkan kemampuan dari pelaku dan pengelola untuk

bisa mengemaskan dengan baik, nyaman, selamat, dan mengesankan. Olahraga pariwisata di satu sisi merupakan perluasan dari kegiatan olahraga, di sisi lain memainkan kebutuhan yang di rasakan di pasar pariwisata, untuk mengembangkan produk dan layanan pelengkap atau alternatif untuk wisata tradisional yaitu pantai, matahari, laut (Giorgio, 2007). Menurut North/South Inter-Parliamentary Association (2014) Olahraga pariwisata adalah konsep yang luas, secara umum, mengacu pada manfaat pariwisata langsung dan tidak langsung berhubungan dengan konsumen yang bepergian untuk menonton dan/atau berpartisipasi dalam kegiatan olahraga terkait atau peristiwa.

Beberapa literatur membagi olahraga pariwisata 3 hal yaitu active, event, dan nostalgia sports tourism. Di antara ketiga hal tersebut di atas bidang active sports tourism yang paling berkembang. Olahraga pariwisata dianggap sebagai pangsa pasar yang telah mendapat perhatian yang lebih besar dari para pembuat kebijakan dalam beberapa tahun terakhir. Olahraga pariwisata telah di fasilitasi oleh antara lain perubahan teknologi , Aktivitas olahraga di alam terbuka pada saat sekarang ini telah merupakan salah satu komoditi pariwisata yang mampu membuat wisatawan lebih lama tinggal di suatu daerah tujuan wisata. Olahraga pariwisata terjadi sepanjang tahun, dengan puncak pada bulan-bulan tengah musim panas (Juli dan Agustus), selama liburan Natal dan bulan Februari. Kegiatan olahraga wisata yang dilakukan di suatu daerah tidak bisa disamakan dengan daerah satunya, hal ini disebabkan oleh kondisi alam dan fisiografi yang berbeda.

Struktur aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berwisata terus mengalami perubahan. Pengembangan olahraga pariwisata jika dikembangkan di Indonesia memiliki peluang yang sangat besar, hal ini dikarenakan potensi wisata dapat dikembangkan relatif tak terbatas bagi daerah tropika kepulauan. Destinasi wisata utama mengembangkan konsep produk pariwisata seputar olahraga rekreasi. Konsep-konsep ini memungkinkan tujuan untuk menonjol di antara pesaing dan meningkatkan daya saing mereka di kancah internasional, menarik konsumen untuk mendapatkan berhubungan dengan alam, dan berinteraksi dengan masyarakat untuk menikmati liburan lebih sehat dan interaktif potensi kita untuk menjual produk wisata minat khusus ini sangat besar. Namun, persoalan yang kita hadapi untuk memberiiikan informasi mendalam mengenai produk-produk itu masih kurang.

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa potensi olahraga pariwisata di Indonesia sangat potensial untuk di jadikan industry untuk membantu membangkitkan perekonomian nasional. Pemaparan Menteri pariwisata dan ekonomi kreatif berkaitan dengan membangun Kembali pariwisata pasca pandemik adalah bidang olahraga pariwisata. Pembentukan desa wisata dengan minat khusus olahraga sudah seharusnya di galakkan di wilayah Indonesia, karena potensi alam dan budaya Indonesia sangat mendukung untuk pengembangannya.

Daftar Pustaka

- Arcangela, Giorgio (2013). 3rd Internasional Scientific Conference Vol.1 2013
- Hinch.T.J. and Hignam.J.E.S (2001). Olahraga pariwisata: A Framework for Research. Internasional Juornal of Tourism Reseach vol 3, 45-58
- Jürgen Schwark . European Journal for Sport and Society 2007, 4 (2), 117-132.
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (2013). Pedoman Fasilitator Untuk Pembangunan Ekowisata. Jakarta. LIPI Press
- North/South Inter-Parliamentary Association (2014). SportTourism. Joint Ralse/L&RS paper-1of 2014
- Suyitno, Bambang (2013). Kebijakan Pembangunan Destinasi Pariwisata. Yogyakarta. Gava Media.
- Undang-Undang No 3 tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta. Biro Humas dan Hukun Kemenegpora RI.
- Undang-Undang No 10 Tahun 2009. Tentang Kepariwisataan Indonesia. Jakarta. Biro Humas dan Hukun Kemenpar RI
- Wardiyanta (2006). Metode Penelitian Pariwisata. Yogyakarta. Andi.

KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA OLAHRAGA SEDERHANA DI MASA PANDEMIK COVID-19

Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd²⁴
(Universitas Negeri Medan)

“Permainan tradisional harus membudaya kembali kepada anak-anak sejak usia dini dengan mengandalkan peran masyarakat terkhusus orang tua sebagai pendidik yang baik selama proses belajar daring dirumah pada masa pandemic covid-19”

Masa pandemic Covid-19 sampai sekarang ini belum ada penyelesaian. *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* 19 yang lebih dikenal dengan nama Virus Corona tahun 2019 adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, diantaranya lansia (usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei. Sumber penularan kasus ini masih belum diketahui pasti, tetapi kasus pertama dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan.¹

²⁴Penulis Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M. Pd., lahir di Medan, 19 Februari 1985. Tahun 2008 lulus Sarjana Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Unimed, Tahun 2012 menyelesaikan Magister Prodi Pendidikan Olahraga UNJ, dan tahun 2021 memperoleh gelar Doktorat pada Prodi Pendidikan Jasmani UNJ. Tahun 2014 diangkat sebagai PNS sebagai dosen tetap di Jurusan PJKR FIK Unimed.

Tanggal 18 Desember hingga 29 Desember 2019, terdapat lima pasien yang dirawat dengan Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS).² Sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020 kasus ini meningkat pesat, ditandai dengan dilaporkannya sebanyak 44 kasus. Tidak sampai satu bulan, penyakit ini telah menyebar di berbagai provinsi lain di China, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan (Susilo et al., 2020).

Infeksi Virus Corona ini menular dengan begitu cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia. Dimana awal kasus Covid-19 pertama terjadi di kota Depok, Jawa Barat, yang langsung disampaikan oleh Bapak Presiden Joko Widodo melalui siaran pers nasional pada tanggal 2 Maret 2020, dimana dua warga Indonesia terjangkit virus tersebut. Kasus Covid-19 di Negara Indonesia meningkat begitu sangat pesat dengan tingkat kematian pasiennya banyak, karena itu baik perkantoran, perusahaan tak terkecuali sekolah diliburkan sampai batas waktu yang ditentukan. Setelah melihat situasi yang sangat memprihatinkan pemerintah akhirnya mengintruksikan sekolah, kantor dan perusahaan melaksanakan pekerjaan Work From Home (WHF) secara daring dari rumah. Hal ini agar mengurangi terjangkitnya Covid-19 yang begitu cepat terhadap masyarakat. Pandemi Covid-19 ini menyebabkan banyak sekolah meniadakan pembelajaran tatap muka untuk mencegah penularan virus Covid-19. Proses belajar mengajar di sekolah digantikan dengan proses belajar mengajar dari rumah masing-masing peserta didik. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari rumah masing-masing menggunakan teknologi komunikasi secara daring. Belajar mandiri secara daring

menjadi skala prioritas pemerintah menjaga keselamatan dan kesehatan peserta didik.

Belajar mandiri dirumah secara daring membuat anak-anak menjadi bosan karena terbatasnya interaksi antara guru dan siswa serta aktivitas dengan temannya akan memengaruhi perkembangan psikologi anak. Setiap orang tua harus selalu memperhatikan anak-anak mereka belajar mandiri dari rumah. Sebab tanpa pengawasan dari orang tua akan membuat anak rentan terpengaruh dengan hal-hal yang negatif dari proses belajarnya secara daring. Dalam pembelajaran online siswa diharuskan menggunakan laptop atau gadget. Dimana dalam penggunaannya siswa dengan mudah dapat mengakses segala informasi di internet dalam pembelajaran. Sehingga dibutuhkan pengawasan yang ketat serta pendampingan ketika anak sedang belajar secara daring.

Pelaksanaan pembelajaran daring dikatakan mudah dan praktis. Namun dibalik itu, anak kurang aktif, terutama untuk mengasah sistem motorik selama belajar dari rumah. Solusi yang dapat membantu orang tua untuk melatih gerak anak adalah dengan memperkenalkan permainan tradisional yang mulai hilang di masyarakat. Dalam perkembangan teknologi ada masalah baru yang dihadapi orang tua dengan hadirnya games online yang dapat berdampak pada psikis anak dalam masalah mental emosional sehingga dapat hilangnya minat anak dalam melakukan permainan tradisional, seperti pada masa pandemic Covid-19 ini anak lebih suka bermain game online dibandingkan permainan-permainan tradisional yang dapat dilakukan bersama temannya. Bahkan mungkin di kalangan anak zaman sekarang tidak

mengenal permainan tradisional yang pernah diwariskan leluhur nenek moyang mereka. Dengan memperkenalkan permainan tradisional seperti hadang, lempar selop, Pecah Piring, Bakiak Enggrang, lari batok dan lain-lain sangat membantu anak untuk berlatih sekaligus memperkenalkan dan mewariskan budaya yang lambat laun sudah mulai terkikis karena permainan online yang lebih menarik.

Pada masa sebelum berkembangnya teknologi, permainan tradisional sangat populer dimasa itu. Sehingga banyak kita jumpain anak-anak lebih sering bermain bersama teman sejawatnya dalam melakukan permainan tradisional dikarenakan permainan modern lebih sulit untuk dijumpai dikalangan masyarakat namun dalam perkembangan zaman teknologi yang semakin berkembang pesat dikalangan masyarakat sehingga lebih mudah mengenal dan menggunakan teknologi terutama pada anak-anak karena sifat keinginan untuk mengetahui lebih tinggi dari pada orang dewasa. Anak-anak zaman sekarang, permainan berbasis teknologi lebih utama dari pada permainan tradisional. Seiring dengan perubahan zaman, permainan tradisional perlahan mulai dilupakan dan akan punah, bahkan banyak sekali anak-anak sekarang yang tidak mengenal permainan-permainan tradisional yang ada. Permainan tradisional merupakan salah satu warisan budaya nenek moyang yang terdapat di daerah-daerah Indonesia. Oleh karena itu permainan tradisional sangat perlu dilestarikan oleh generasi-generasi penerus anak bangsa. Memperkenalkan permainan tradisional dapat berbarengan dengan pembelajaran saat Pandemi Covid-19 di rumah yang didampingi orang tua. Pemanfaatan

permainan tradisional dapat menjadi solusi untuk anak yang mulai jenuh dengan pembelajaran daring. Sebab, pandemic yang berkepanjangan memberikan dampak yang cukup serius dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara daring dari rumah. Selain itu, permainan tradisional memberikan nilai-nilai budaya dalam kearifan local serta nilai edukatif yang dapat bermanfaat terhadap tumbuh kembang anak karena pembelajaran yang dikemas menarik dalam permainan tradisional akan dapat menyenangkan anak.

Pembahasan

Menurut Kurniati dalam Santrok 1995, menjelaskan bahwa permainan (play) ialah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri (Kurniati, 2016). Permainan merupakan suatu aktivitas bermain yang didalamnya memiliki aturan yang jelas dan disepakati bersama. Games atau Permainan adalah berbagai kegiatan yang sebenarnya dirancang dengan maksud agar anak dapat meningkatkan beberapa kemampuan tertentu berdasarkan pengalaman belajar. Permainan adalah alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya dari yang tidak anak kenal sampai pada yang anak ketahui dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Pada hakikatnya, bermain pada anak merupakan suatu proses pembelajaran, sehingga dibutuhkan media yang dapat membantu stimulasi perkembangan anak melalui berbagai macam permainan tradisional. Permainan tradisional saat ini sudah jarang ditemukan karena sudah tergantikan dengan permainan modern, padahal permainan tradisional merupakan warisan leluhur dan mudah untuk dilakukan. Selain itu,

permainan tradisional banyak manfaatnya dan sangat baik dalam menstimulasi perkembangan anak. (Yani, 2017).

Permainan tradisional sebagai satu diantara unsur kebudayaan bangsa tersebar diberbagai penjuru Nusantara (Kurniati, 2016). permainan tradisional tumbuh dan berkembang di daerah tertentu yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat yang diajarkan dari generasi ke generasi. Lebih lanjut Bambang dkk, (2012) menyatakan olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekalian juga “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas. Bermain bagi anak merupakan hal yang mengasyikkan apalagi dengan permainan tradisional yang memiliki banyak manfaat bagi anak-anak.

Aturan dalam permainan tradisional biasanya digunakan dan dibuat langsung oleh para pemainnya, dimana dalam permainan tradisional dapat menambah wawasan pengetahuan yang ada dalam permainan yang dilakukan anak tersebut. Konsep menang dan kalah juga diperkenalkan dalam permainan tradisional sehingga anak-anak saat bermain dapat meluapkan ekspresi dan emosinya. Berat ringannya persyaratan teknik dari berbagai bentuk olahraga tradisional di Indonesia sangat bervariasi (Bambang dkk, 2012). Persyaratan teknik yang ada di dalam olahraga tradisional ini diantaranya : 1) Kekuatan tubuh, 2) Kelenturan tubuh, 3) Kecepatan gerak, dan 4) Kemampuan reaksi (kecepatan dan ketepatannya).

Nilai-nilai budaya yang terkandung di dalam bentuk olahraga tradisional adalah penghargaan pada usaha yang keras untuk mencapai prestasi yang unggul, penghargaan pada prestasi orang lain, pesaing, ikatan kelompok, religiusitas dan lain-lain. Nilai-nilai budaya tersebut di atas dikatakan baik bila nilai tersebut merupakan sarana bagi kehidupan sosial yang damai dan harmonis dan nilai budaya itu dikatakan tidak baik/negatif bila membawa ke arah perpecahan dan perusakan sendi-sendi itegrasi sosial itu sendiri.

Permainan tradisional dilakukan dalam mengisi waktu luang dan bersifat hiburan yang pada sering dilakukan oleh anak-anak. Ada empat jenis permainan tradisional untuk bertanding yaitu: 1) Permainan yang memerlukan kekuatan/keterampilan fisik (contoh: Engrang, dayung, panah, dan pencak silat), 2) Permainan yang memerlukan suatu siasat (contoh: Dakon, dam-daman), 3) Permainan yang memerlukan kekuatan fisik dan sisat (contoh: sepak takraw, gobak sodor, kasti), 4) Permainan yang bersifat untung-untungan (contoh : Karapan sapi, adu ayam). Dengan memenuhi kategori tersebut sebagai permainan olahraga tradisional, maka Indonesia yang terdiri dari beribu-ribu pulau, dapat dikatakan memiliki permainan tradisional yang sangat banyak juga.

Permainan tradisional dapat menstimulasi anak sejak usia dini dalam aspek perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik, seperti: 1) aspek kognitif dimana anak dapat mengembangkan kreatifitas dan imajinatif dari kegiatan permainan yang dilakukan, 2) aspek afektif dimana anak mampu mengembangkan dan mengasah emapti serta dapat pengendalian diri untuk

keidupan pribadinya yang mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, atau nilai yang terkandung pada permainan tradisional. 3) aspek psikomotorik dimana anak mampu melatih motorik kasar, motorik halus, dan sensori motorik serta kekuatan daya lentur dalam permainan tradisional yang dilakukan anak tersebut.

Penutup

Disimpulkan bahwa permainan tradisional harus membudaya kembali kepada anak-anak sejak usia dini dengan mengandalkan peran masyarakat terkhusus orang tua sebagai pendidik yang baik selama proses belajar daring dirumah pada masa pandemic covid-19 ini. Dengan pengawasan dan pendampingan orang tua, permainan tradisional dapat dilakukan dengan baik dan efektif tanpa mengurangi nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional terhadap tumbuh kembang anak. baik secara fisik maupun mental, seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual pada anak dalam melatih otak kiri dan otak kanan serta penggunaan strategi permainan melalui kreativitas anak dalam melatih mental dan emosional. Nilai-nilai positif dalam permainan tradisional dapat ditanamkan pada anak sejak usia dini sehingga menjadi nilai budaya dimasyarakat yang harus tetap tumbuh dan berkembang. Permainan tradisional yang diwariskan nenek moyang kita dapat dimodifikasi dan harus tetap dilestarikan guna memperkokoh jati diri bangsa dan negara sehingga anak menjadi terlatih dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor melalui gerak dasar yang terampil, tangkas, cekatan, ulet dan lain sebagainya.

Daftar Pustaka

- Bambang Laksono, dkk. 2012. Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Kurniati, Euis. 2016. Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak. Jakarta: Prenamedia Group
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Yani, I. (2017). Stimulasi Perkembangan Anak Stimulation Of Children Development Through. *Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD Dan DIKMAS*, 12(2), 89-98.

PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK UNTUK MENJAGA BERAT BADAN IDEAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Mansur Jauhari, M.Si²⁵
(Universitas Negeri Jakarta)

“Aktivitas fisik yang dilakukan secara intensif terbukti efektif dalam upaya meningkatkan kebugaran dan menjaga berat badan ideal”

Prevalensi *overweight* dan obesitas masih terus meningkat setiap tahun dan menjadi masalah tersendiri di berbagai negara, begitu pun juga di Indonesia. Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2014, sebanyak lebih dari 1.9 milyar orang dewasa dengan kelompok umur di atas 18 tahun dari berbagai negara mengalami kelebihan berat badan serta lebih dari 600 juta di antaranya tergolong obesitas. Sementara itu, berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas), prevalensi obesitas di Indonesia untuk kelompok umur dewasa (> 18 tahun) terus meningkat setiap tahunnya, yakni pada tahun 2007 sebesar 10.5%, kemudian pada tahun 2013 sebesar 14.8% dan terus meningkat pada tahun 2018 yakni sebesar 21.8%.

²⁵Penulis merupakan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta. Pendidikan terakhir penulis ditempuh di Program Doktor Ilmu Gizi Manusia IPB (tahun 2014). Saat ini juga sebagai ahli gizi di Program Pembinaan Olahraga Berkelanjutan (POPB) DKI Jakarta.

Overweight atau kelebihan berat badan adalah kondisi seseorang dengan indeks massa tubuh (IMT) melebihi standar IMT normal. Sementara obesitas adalah kondisi terjadinya penumpukan lemak secara berlebih yang disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi (*energy intake*) dengan energi yang dikeluarkan (*energy expenditure*). *Overweight* dan obesitas masih menjadi salah satu masalah gizi yang serius di Indonesia di samping masalah gizi *stunting*, gizi kurang (*wasting*), serta defisiensi zat gizi mikro. Ada pun faktor utama pemicu meningkatnya prevalensi obesitas di Indonesia adalah gaya hidup serta pola makan sebagian masyarakat Indonesia yang mulai bergeser yakni meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang cenderung tinggi kalori dan rendah zat gizi serta semakin berkurangnya aktivitas fisik masyarakat. Padahal diketahui bahwa obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama munculnya penyakit degeneratif serta penyebab kematian setiap tahunnya. Beberapa penyakit degeneratif di antaranya diabetes melitus tipe 2, hipertensi, jantung koroner, dan lain sebagainya dipicu oleh obesitas.

Obesitas menjadi masalah gizi yang cukup serius di Indonesia sebab obesitas menjadi pemicu masalah – masalah lain baik di sektor kesehatan, sosial, ekonomi serta berbagai sektor lainnya. Banyaknya penyakit degeneratif yang ditimbulkan akibat obesitas tentu berdampak terhadap pembiayaan kesehatan baik secara individu maupun secara nasional. Di samping itu, tentu obesitas juga menimbulkan dampak sosial ekonomi baik untuk individu, keluarga, masyarakat, serta stabilitas nasional. Terdapat beberapa faktor penyebab obesitas di

antaranya faktor genetik, lingkungan, obat-obatan, serta pengaruh hormonal. Akan tetapi dari beberapa faktor tersebut, faktor lingkungan memiliki pengaruh paling signifikan terhadap prevalensi obesitas. Berdasarkan data Risesdas (2018), diketahui bahwa dari analisis survei konsumsi pangan Indonesia, sebanyak 40,8% masyarakat Indonesia tergolong gemar mengonsumsi makanan berlemak, sebanyak 93,5% masyarakat Indonesia di seluruh provinsi belum mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup, kemudian sebanyak 53,1% masyarakat gemar mengonsumsi gula atau makanan manis, serta sebanyak 26. 1% masyarakat masih tergolong kurang aktivitas fisiknya. Berdasarkan data tersebut tentu angka obesitas sebenarnya dapat dikurangi atau bahkan ditekan apabila pemerintah dan masyarakat bersama-sama fokus dan sadar untuk memperbaiki pola konsumsi pangan serta meningkatkan aktivitas fisik.

Peranan aktivitas fisik dalam menjaga berat badan atau menurunkan berat badan tentunya cukup signifikan. Sebagaimana dikemukakan oleh Smith *et al.* (2015), bahwa aktivitas fisik secara intensif setiap hari selama beberapa menit terbukti efektif dalam upaya penurunan berat badan di samping dengan pengaturan pola makan yang teratur. Akan tetapi di masa pandemi virus covid-19 yang melanda saat ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh terhadap penurunan aktivitas fisik masyarakat. Sebagaimana dikemukakan oleh Ammar *et al.* (2020), masa karantina (*lockdown*) serta anjuran untuk berada di rumah selama pandemi covid ini berdampak negatif terhadap aktivitas fisik masyarakat. Anjuran berada di rumah atau *lockdown*

untuk meminimalisasi penyebaran serta penularan virus covid ini membuat sebagian besar masyarakat memilih untuk berdiam diri atau beraktivitas di rumah saja, meskipun beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa tren aktivitas fisik atau olahraga di luar rumah seperti bersepeda justru meningkat di masa pandemi namun harus dengan protokol kesehatan ketat. Sementara itu, saat berada di rumah sepanjang hari umumnya nafsu makan atau keinginan untuk mengemil cenderung meningkat. Rendahnya atau kurangnya aktivitas fisik masyarakat yang tidak diimbangi dengan mengontrol asupan makan secara cukup inilah yang berisiko meningkatkan berat badan serta bahkan meningkatkan prevalensi obesitas.

Bagaimana agar di masa pandemi covid-19 tetap dapat sehat, bugar, serta tetap dapat mengontrol berat badan walaupun harus dengan membatasi pergerakan atau aktivitas di luar rumah dan lebih banyak berada di dalam rumah saja? Hal ini tentu dapat dilakukan dengan selalu menjaga prinsip jumlah energi yang masuk ke tubuh (*energy intake*) harus tetap seimbang dengan jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh (*energy expenditure*), sehingga selain dengan mengonsumsi beraneka makanan bergizi seimbang tentu harus dapat mengendalikan keinginan untuk mengonsumsi selingan yang berlebihan. Hal ini dikarenakan yang banyak terjadi di masyarakat adalah saat berada di rumah justru keinginan untuk mengonsumsi makanan selingan meningkat, terlebih konsumsi selingan tinggi kalori atau gula dan rendah serat. Selain itu, meskipun berada di rumah, tetap dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur setiap hari, misalnya dengan

jogging, yoga, senam aerobik, berjalan kaki atau jalan di tempat sambil berjemur di bawah sinar matahari pagi di pekarangan rumah, dan lain sebagainya. Beberapa aktivitas fisik tersebut apabila rutin dan teratur dilakukan di rumah khususnya di saat pandemi akan dapat membantu mengontrol berat badan atau bahkan menurunkan berat badan. Selain itu, melakukan beberapa pekerjaan rumah tangga dan meminimalisasi berdiam diri atau duduk secara terus menerus selama di rumah misalnya dengan melakukan aktivitas gerak rutinitas rumahan, juga turut membantu mengontrol *energy expenditure* guna mempertahankan berat badan ideal.

Sebagaimana dikemukakan juga oleh Chen *et al.* (2020), bahwa aktivitas fisik kurang lebih selama 15–30 menit setiap hari di rumah di masa pandemi dapat meningkatkan kebugaran dan mengontrol berat badan serta membantu menurunkan berat badan. Sementara itu sebelumnya dijelaskan juga oleh Tirtawinata (2012) bahwa frekuensi latihan sebanyak 5 (lima) kali setiap minggu merupakan cara paling efektif dan ideal untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik tersebut. Ada pun waktu yang paling baik melakukan aktivitas fisik yakni pada saat pagi hari dengan berjemur di bawah sinar matahari pagi sebab selain udara yang belum terlalu panas juga sangat baik karena sinar matahari pagi juga membantu memenuhi kebutuhan vitamin D dalam tubuh selain dari asupan makanan. Meski demikian, aktivitas fisik juga dapat dilakukan pada saat sore hari atau gabungan pagi dan sore hari dengan durasi yang tidak terlalu lama.

Upayakan dalam melakukan aktivitas fisik, dimulai dengan aktivitas fisik intensitas ringan terlebih dahulu selama beberapa menit (maksimal 30 menit), terutama bagi orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik. Baru setelah beradaptasi kurang lebih selama 2 (dua) minggu melakukan aktivitas fisik intensitas rendah secara teratur maka dapat ditingkatkan intensitas serta lama/durasi aktivitas fisik secara bertahap. Aktivitas fisik dengan intensitas ringan dapat juga dilakukan satu hingga dua kali dalam sehari yakni pagi dan sore untuk membantu mempercepat penurunan berat badan. Namun meski demikian, apabila mengalami sakit dengan beberapa gejala maka disarankan untuk menghentikan atau tidak melakukan aktivitas fisik sementara waktu, terlebih aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau tinggi sangat tidak dianjurkan.

Aktivitas fisik dapat membantu menjaga berat badan ideal serta membantu penurunan berat badan melalui proses penggunaan energi (*energy expenditure*) yang meningkat pada saat aktivitas fisik (Tirtawinata 2012). Selain itu, melalui aktivitas fisik akan dapat meningkatkan metabolisme basal tubuh, di mana dengan meningkatnya metabolisme basal dalam tubuh maka pengeluaran energi total dari dalam tubuh pun meningkat, sehingga meminimalisir asupan energi yang berlebih di dalam tubuh.

Daftar Pustaka

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller P., Müller, N., Aloui, A., &

- Hammouda, O. 2020. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the Nutrients. 12(1583), 13.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., & Li, F. 2020. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*: 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). 2017. Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Pengembangan Penelitian dan Kesehatan RI.
- Smith, J.D., Hou, T., Hu, F.B., Rimm, E.B., Spiegelman, D., Willett, W.C., and Mozaffarian, D. 2015. A Comparison of Different Methods for Evaluating Diet, Physical Activity, and Long-Term Weight Gain in 3 Prospective Cohort Studies. *Journal of Nutrition*: September 2015. doi: 10.3945/jn.115.214171.
- Tirtawinata, T.C. 2012. *Ingin Menjadi Langsing? Penanggulangan Obesitas secara Terpadu*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- World Health Organization (WHO). 2015. Overweight and Obesity. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Published 2015.

MANAJEMEN PENGGUNAAN LABORATORIUM OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 BAGI MAHASISWA

Destriani, M.Pd²⁶
(Universitas Sriwijaya)

“Manajemen penggunaan laboratorium sebagai upaya pemanfaatan fasilitas olahraga secara efektif dan efisien yang berguna menunjang pembelajaran di masa pandemi”

Tahun 2019 akhir bulan Desember penyakit yang awal mulanya terjadi di Negara China tepatnya di Wuhan semua media dihebohkan dengan muncul kasus penyakit pneumonia baru yang belum diketahui penyebab asalnya dari apa dan bagaimana proses penyakit tersebut terjadi, akan tetapi penyakit ini sangat cepat menyebar luas ke seluruh daerah di negeri China ini dan akhirnya menyebar luas ke seluruh belahan dunia. Bulan Februari tahun 2020 di umumkan oleh World Health Organization (WHO) dengan nama Corona Virus Disease-19 (Covid-19) yang kemudian dinyatakan sebagai sebuah pandemi atau wabah. Menurut Nurkholis (2019) beberapa

²⁶Penulis lahir di Lubuklinggau 01 Desember 1989, saat ini penulis merupakan seorang Dosen di Universitas Sriwijaya pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Tahun 2012 penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada program studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya dan Tahun 2015 telah menyelesaikan pendidikan S2 pada program studi Magister Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

kebijakan yang diambil pemerintah diberbagai dunia misalnya dengan melakukan *lockdown*, karantina wilayah, dan pembatasan kontak fisik pada zona yang ditetapkan tinggi tingkat penyebaran Covid-19 nya.

Pandemi ini membuat banyak sektor mengalami perubahan secara drastis atau secara signifikan, misalnya dari sektor pendidikan, ekonomi, dunia hiburan dan banyak sektor lainnya. Pada bidang pendidikan melalui keputusan menteri tahun 2020 tentang cara belajar yang harus secara daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ). Maka terjadi perubahan besar dalam dunia pendidikan yang pada saat sebelum pada semua kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara langsung atau tatap muka, kemudian secara langsung harus berubah dengan pembelajaran jarak jauh. Untuk menyiapkan proses perubahan yang begitu tiba-tiba maka semua stakeholder yang terlibat saling mencari ide dalam memberikan kebijakan, aturan, dan regulasi yang jelas untuk proses pembelajaran yang dilaksanakan secara jarak jauh atau secara daring. Pelaksanaan pembelajaran ini berubah disemua jenjang pendidikan formal yang dimulai dari sekolah dasar sampai tingkat perguruan tinggi, maka untuk mematuhi dan melaksanakan semua aturan yang telah ditetapkan maka semua pendidik harus segera beradaptasi dan menyiapkan semua hal yang dapat digunakan untuk proses pembelajaran tersebut.

Perubahan tersebut membuat semua pendidik harus mengubah semua pola pengajaran, sehingga setiap pendidik paling tidak harus belajar terlebih dahulu tentang penggunaan berbagai macam aplikasi dan teknologi yang digunakan dalam proses pembelajaran

secara daring atau pembelajaran jarak jauh ini. Dalam mempersiapkan perubahan tersebut maka semua lembaga pendidikan harus memberikan penyegaran atau berupa lokakarya mengenai aplikasi dan metode pembelajaran daring seperti apa yang tepat digunakan untuk proses pembelajaran pada setiap jenjang pendidikan. Dalam rangka menyiapkan semua persiapan pembelajaran daring tersebut maka dibutuhkan manajemen pembelajaran yang baik. Pendapat dari Hasibuan (2010, hlm. 9) menjelaskan bahwa manajemen merupakan bentuk suatu ilmu dan seni dimana kedua hal tersebut dapat digunakan untuk mengelola sumber daya manusia secara efisien dan efektif dalam mencapai sesuatu tujuan yang telah dirancang suatu lembaga atau kelompok tertentu. Kemudian pendapat dari (Handoko, 2012, hlm. 8) menjabarkan bahwa manajemen merupakan suatu proses yang dimulai dari tahap perencanaan atau perancangan, kemudian pengorganisasian, pengarahan, pengawasan dari organisasi tertentu dan sumber daya manusia nya untuk mencapai tujuan dari suatu organisasi tertentu tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa manajemen adalah pemanfaatan sumber daya manusia secara efektif dan efisien yang dimulai melalui tahap perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan evaluasi untuk mencapai tujuan yang telah dibuat. Dengan manajemen yang baik maka diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Tingkat satuan pendidikan tertinggi yaitu perguruan tinggi ikut serta terdampak karena masalah pandemi ini, sehingga pada perguruan tinggi maka masing-masing perguruan tinggi mengambil kebijakan berdasarkan

tingkat atau zona daerah berdasarkan banyaknya Covid 19 di daerah tersebut. Untuk yang berada pada zona merah semua kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara daring, dengan menggunakan aplikasi pembelajaran yang tersedia dimasing-masing institusi. Ada yang menggunakan Google classroom, e learning, whatsapp grup, serta banyak aplikasi lain yang dapat digunakan oleh masing institusi. Menurut (Khasanah et al., 2020), menjelaskan bahwa beberapa kekurangan dalam pembelajaran jarak jauh ini yaitu diantaranya pembelajaran secara daring dinilai monoton dan cenderung membuat peserta didik bosan.

Semua kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara daring ini misalnya pada pada program studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan, Ilmu Keolahragaan, serta pendidikan olahraga harus ikut menyesuaikan dengan perubahan pada masa pandemi.

Kegiatan perkuliahan banyak berubah seperti kegiatan:

1. Kegiatan pembelajaran
2. Kegiatan penelitian yang berhubungan dengan tugas akhir
3. Kegiatan praktikum mahasiswa

Beberapa kegiatan di atas saling berkaitan satu sama lain, misalnya kegiatan pembelajaran yang didesain harus dapat menyesuaikan pada masa pandemi, kemudian tugas akhir mahasiswa yang didesain untuk dapat berjalan di masa pandemi, serta kegiatan praktikum yang menggunakan alat laboratorium olahraga sebagai sarana dan prasarana untuk kegiatan praktik. World Health Organization (WHO) mengajurkan

agar melakukan penundaan sementara terhadap segala bentuk aktivitas maupun kegiatan yang dapat menimbulkan kontak fisik ataupun dengan mengumpulkan orang dalam jumlah yang banyak atau yang sering disebut dengan kerumunan (Firman & Rahayu, 2020). Memperhatikan anjuran tersebut maka desain penelitian untuk tugas akhir disesuaikan dengan kepada masa pandemi, karena sebagian besar sekolah melaksanakan daring sehingga untuk kegiatan penelitian yang secara langsung tatap muka dan membuat kerumunan maka tidak dianjurkan untuk melakukan kegiatan tersebut, maka untuk penelitian yang menggunakan laboratorium tetap memperhatikan jumlah pengguna agar tidak terjadi kerumunan. Sehingga berdasarkan beberapa kegiatan tersebut maka untuk memfasilitasi kegiatan penelitian dan praktikum pada masa pandemi maka sangat diperlukan manajemen penggunaan laboratorium olahraga yang baik sehingga laboratorium ini aman digunakan oleh pengguna baik untuk pendidik dan peserta didiknya.

Beberapa hal yang harus dilakukan dalam manajemen penggunaan laboratorium olahraga diantaranya sebagai berikut:

1. Membuat design perencanaan penggunaan laboratorium olahraga

Perencanaan penggunaan laboratorium ini tidak terlepas dari pembuatan *Standard Operating Procedure* (SOP) penggunaan laboratorium di masa pandemi, yang memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan penggunaan laboratorium baik mahasiswa dan dosen di masa pandemi.

Beberapa prosedur yang dilakukan dalam penggunaan laboratorium olahraga di antaranya sebagai berikut:

- a. Membuat surat izin secara tertulis untuk penggunaan laboratorium olahraga
- b. Dapat menentukan jadwal penggunaan laboratorium melalui media whatsapp dan aplikasi penghubung lainnya dengan pengelola laboratorium.
- c. Pengguna dan pengelola laboratorium harus dalam keadaan sehat (tidak ada gejala sakit seperti demam, batuk, pilek, dan gejala lainnya).
- d. Mengisi buku daftar kunjungan
- e. Selama kegiatan penggunaan laboratorium harus menjalankan protokol kesehatan
 - 1) Sebelum masuk ruangan mencuci tangan terlebih dahulu
 - 2) Mengukur suhu tubuh
 - 3) Menggunakan masker medis (tidak dianjurkan menggunakan bahan kain dan scuba)
 - 4) Menjaga jarak selama dalam laboratorium
 - 5) Penyemprotan desinfectan setelah digunakan
- f. Mematuhi semua tata tertib dalam laboratorium olahraga
- g. Kerusakan saat penggunaan ditanggung oleh pengguna laboratorium

2. Pengorganisasian dan pengarahan yang baik dari semua bagian yang terkait dengan laboratorium
3. Evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan.

Daftar Pustaka

- Firman, & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Hasibuan, Malayu S. P. 2010. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Handoko, T. Hani. 2012. Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta. BPF
- Kemendikbud. Nomor 04 Tahun (2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia: Jakarta
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroykti, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48.
- Nurkholis. (2019). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disease (Covid-19) Terhadap Psikologi dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6.

BERGERAK AKTIF DAN CERIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN PERMAINAN PICKLEBALL

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or²⁷

(Universitas Negeri Yogyakarta)

“Perasaan ceria dan aktivitas gerak berperan penting di masa pandemi, salah satu pilihan yang ditawarkan yaitu bermain pickleball”

Keceriaan menjadi sesuatu yang penting di tengah pandemi covid-19 yang belum terlihat akan segera berakhir. Ceria dapat disebut dengan perasaan riang gembira, bahagia, sejenak melupakan beban maupun tugas yang rutin dikerjakan setiap hari. Ceria dapat ditandai dengan menghibur diri sendiri dan juga orang lain di lingkungan sekitar. Perasaan ceria merupakan salah satu dari fungsi rekreasi. Meskipun terlihat sederhana, namun perasaan ceria besar manfaatnya dalam kehidupan ini. Perasaan ceria membuat seseorang *refresh* dan terhindar dari kecemasan dalam mengerjakan tugas sehari-harinya. Perasaan ceria ini memberi manfaat apabila masih dalam takaran yang

²⁷Penulis lahir di Mojokerto, 05 Maret 1993, penulis merupakan *fresh graduate* S2 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan di Universitas Negeri Malang (2015), sedangkan gelar Magister Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta (2020).

wajar dan tidak berlebihan. Keceriaan yang berlebihan membuat seseorang menjadi kehilangan arti hidupnya akibat melupakan kesibukannya dan kewajiban melakukan pekerjaan.

Kita mungkin sudah mengetahui bahwa suasana hati diatur oleh hormon di dalam tubuh manusia. Hormon merupakan senyawa kimia dalam tubuh yang merupakan hasil dari produksi kelenjar di seluruh bagian tubuh manusia. Hormon didistribusikan ke seluruh tubuh melalui aliran darah, juga bertindak sebagai pembawa pesan memiliki peran penting di dalam tubuh manusia. Dari sekian banyak fungsi hormon bagi tubuh manusia, terdapat fungsi penting berhubungan dengan keceriaan yaitu berperan mengatur suasana hati. Beberapa jenis hormon diketahui membantu meningkatkan perasaan positif, dalam hal ini bahagia, senang, dan ceria. Beberapa hormon tersebut diantaranya yaitu dopamin, serotonin, oksitosin, dan endorfin. (1) Hormon dopamin juga dikenal sebagai hormon “perasaan baik”. Dopamin merupakan hormon dan neurotransmitter yang merupakan bagian penting sistem penghargaan otak. Dopamin dapat dikaitkan dengan sensasi yang menyenangkan. (2) Hormon serotonin dikenal juga sebagai neurotransmitter yang memiliki peran mengatur suasana hati. Aktivitas lain yang berpengaruh terhadap hormon serotonin yaitu tidur, nafsu makan, pencernaan, kemampuan belajar, dan ingatan. (3) Hormon oksitosin dapat juga disebut sebagai hormon cinta. Hormon ini berperan penting dalam persalinan, menyusui, dan ikatan orangtua-anak yang erat. Hormon ini juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan, empati, dan ikatan dalam hubungan, dan kadar oksitosin umumnya

dapat meningkat dengan rangsangan fisik seperti ciuman, pelukan, dan hubungan dekat. (4) Hormon endorfin merupakan pereda nyeri alami tubuh. Hormon ini diproduksi tubuh sebagai respon terhadap stress atau ketidaknyamanan yang terjadi. Kadar endorfin cenderung meningkat ketika melakukan aktivitas yang menimbulkan perasaan memuaskan seperti makanan lezat dan berolahraga.

Selain keceriaan, sesuatu lain yang dibutuhkan di masa pandemi yaitu bergerak aktif. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar, pada tahun 2013 rata-rata masyarakat Indonesia yang kurang melakukan aktivitas fisik mencapai 26%, dan meningkat menjadi 33% pada tahun 2018. Masa pandemi covid-19, persentasi ini diprediksi akan meningkat, karena banyak sesuatu yang dilakukan dari rumah sehingga membatasi kegiatan masyarakat. Apabila seseorang abai terhadap gerak aktif sehari-hari, maka resiko penyakit tidak menular akan mengancam kesehatan kita, seperti penyakit stroke, jantung, dan diabetes. Penyakit tidak menular ini menjadi penyebab 63% kematian di seluruh dunia atau dapat dijelaskan mampu membunuh 36 juta jiwa setiap tahunnya. Dengan menerapkan gerak aktif, berarti memberikan kesempatan pada sistem tubuh manusia seperti rangka, sendi, dan otot agar dapat berfungsi dengan baik. Di Indonesia, Pemerintah menghimbau kepada masyarakat untuk melaksanakan GERMAS. GERMAS merupakan akronim dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Program GERMAS diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya bergerak aktif dan menghindari gaya hidup sedentari. Gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) dalam

dunia kesehatan berarti kasus malas bergerak. Bergerak aktif juga bermanfaat untuk menjaga bentuk penampilan yang prima.

Sinergi antara keceriaan dan bergerak aktif dapat dikemas menjadi sebuah permainan yang bersifat rekreatif dan aman dilakukan selama masa pandemi covid-19. Beberapa langkah yang dapat dilakukan agar permainan menjadi aman dilakukan selama masa pandemi yaitu (1) wajib menjaga jarak sehingga tidak menimbulkan kerumunan, (2) sterilisasi alat yang digunakan dalam permainan dengan cairan disinfektan, seperti pada bola, raket, dan sebagainya, (3) memakai masker bagi setiap pemain, (4) mencuci tangan dengan sabun pada air yang mengalir setiap dan setelah pertandingan, (5) permainan dilakukan di dalam maupun luar ruangan dengan sirkulasi udara dan pencahayaan yang memadai. Permainan net dinilai sebagai permainan yang aman dilakukan selama masa pandemi covid-19, karena tidak menimbulkan kerumunan dan dapat menjaga jarak. Hal tersebut berlaku bagi pemain yang sehat dan memainkannya dengan orang dengan kondisi yang sehat juga. Beberapa contoh permainan net yaitu bola voli, tenis, tenis meja, sepak takraw, bulu tangkis, dan voli pantai. Tujuan dari permainan net yaitu mengarahkan bola ke daerah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola dan pemain dihitung mendapatkan poin. Kemenangan tiap set dihitung apabila jumlah poin pemain telah mencapai poin tertentu sesuai dengan yang telah ditetapkan. Seperti pada permainan bulu tangkis, kemenangan tiap set dihitung apabila mencapai poin 21 dan unggul 2 poin

dari lawan, sementara pada permainan tenis meja yaitu poin 11 untuk setiap setnya.

Dewasa ini muncul beberapa permainan modifikasi net yang dimainkan secara *single* maupun *double*. Permainan seperti Teqball yang pertama kali dimainkan pada tahun 2014. Teqball adalah olahraga net yang menyerupai tenis meja, namun menggunakan peraturan seperti sepak bola yaitu pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Teqball dimainkan pada meja melengkung dan menggunakan bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. Penulis menyebutnya dengan modifikasi tenis meja dengan kaki. Permainan modifikasi net lainnya yaitu footvolley. Footvolley pertama kali dimainkan pada tahun 1965. Pada permainan ini pemain tidak boleh menggunakan tangannya untuk mengarahkan bola ke daerah lawan. Permainan modifikasi net lainnya yang penulis fokuskan dalam artikel ini yaitu pickleball. Permainan ini merupakan gabungan dari tiga unsur cabang olahraga yaitu tenis meja, tenis lapangan, dan bulu tangkis. Hal tersebut dikarenakan pada permainan pickleball, dimensi lapangannya yaitu sebesar lapangan bulu tangkis meskipun dapat dimainkan secara indoor maupun outdoor layaknya permainan tenis, jaringnya mirip jaring lapangan tenis, dan paddle yang digunakan mirip dengan bet permainan tenis meja. Permainan pickleball yang populer, mulai dimainkan di Indonesia didukung dengan beberapa toko olahraga maupun distributor melayani penjualan *online* peralatan yang digunakan dalam pickleball seperti paddle, bola, dan jaringnya.



Gambar 1. Paddle dan Bola digunakan dalam Permainan Pickleball

Tinggi net yaitu 86 cm dari tanah. Lapangan pickleball dan bulu tangkis memiliki ukuran yang sama, namun pada lapangan pickleball jaring net diturunkan ke tanah hingga tinggi net yaitu mencapai 34 inchi dari tanah. Paddle dirancang khusus dengan ukuran yang lebih kecil dibandingkan raket tenis, namun paddle berukuran lebih besar dari ukuran bet tenis meja. Paddle berbahan fiber yang tidak mudah rusak. Apabila dibandingkan dengan raket badminton dan raket tenis, paddle lebih hemat karena tidak diperlukan biaya untuk mengganti dan memasang senar raket. Bola yang digunakan dalam permainan pickleball terbuat dari plastik dengan kualitas baik sehingga awet. Bentuk bola ini yaitu berlubang sehingga membuat laju bola lebih lambat.

Permainan ini dapat dimainkan dengan menggunakan paddle untuk memukul bola. Setiap pemain harus memegang 1 buah paddle untuk dapat memukul bola. Untuk memulai pertandingan dapat dilakukan *service* dengan posisi bola di bawah pusar atau lazim disebut *service* bawah. Pada mulanya, masing-masing pemain berdiri di belakang garis dasar sisi kanan lapangan untuk melakukan *service* diagonal. Bola dipukul

dengan paddle secara diagonal ke zona *service* lawan. Pelanggaran dalam melakukan *service* yaitu apabila pemukul memukul bola di atas ketinggian pinggang maupun apabila bola memantul dari tanah. Selanjutnya setelah melakukan *service*, pemain lawan bertugas mengembalikan bola ke daerah pemukul. *Rally* terus berlanjut sampai salah seorang pemain tidak dapat mengembalikan bola ke daerah lawan, atau gagal mengikuti ketentuan tertentu. *Service* hanya diberikan bagi pemain yang mendapatkan poin. *Service over* terjadi apabila *server* kehilangan poin. Pada kondisi normal, satu set permainan pickleball berakhir di angka 11 dan unggul 2 poin dari lawannya. Apabila skorimbang di angka 10-10, permainan dilanjutkan sampai salah satu pemain unggul 2 poin dari lawannya. Selanjutnya satu set berakhir dan pemain dapat beristirahat untuk melanjutkan set berikutnya.



Gambar 2. Gerak Aktif dan Ceria pada Masa Pandemi Covid-19 dengan *Pickleball*

Karakteristik permainan pickleball yaitu merupakan permainan menyenangkan karena mudah dimainkan oleh orang yang tidak memiliki dasar motorik yang baik. Ini berarti permainan pickleball dapat dimainkan oleh

anak-anak hingga manula dengan waktu yang lama, karena lapangan pickleball berukuran lebih kecil dibandingkan luas lapangan tenis. Hal penting dalam permainan pickleball yaitu pemain tidak dibolehkan menginjak garis kotak depan dan ketika permainan berlangsung, semua pukulan harus dilakukan di belakang kotak depan. Permainan pickleball dapat dimainkan dalam ruangan maupun di luar ruangan. Bermain pickleball dengan komunitas, rekan kerja, maupun keluarga merupakan kegiatan yang asyik agar ceria dan bergerak aktif Tetap mematuhi protokol kesehatan di masa pandemi merupakan cara cerdas untuk berolahraga dengan aman.

CERMAT DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DI MASA PANDEMI

Kusmiyati, M.Pd²⁸

(STKIP Darussalam Cilacap)

“Sunda manda berpotensi mengembangkan nilai-nilai olahraga pada ranah kemampuan motorik maupun sebagai instrumen pembentukan karakter pada anak-anak”

Situasi pandemi Covid-19, menjaga kesehatan adalah menjadi hal yang sangat penting. Salah satu metode yang sangat efektif untuk menjaga kebugaran tubuh yaitu berolahraga. Manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh memang sudah lama terbukti. Olahraga tidak hanya penting untuk memelihara kebugaran fisik tetapi juga kesehatan mental. Banyak jenis olahraga atau aktivitas jasmani salah satunya yaitu bermain. Bermain merupakan dunianya anak-anak. Salah satu materi penjasorkes dalam bentuk bermainan di sekolah dasar adalah permainan tradisional. Beragam permainan tradisional memang mampu menjadi media untuk

²⁸Penulis lahir di Cilacap, 15 April 1986, penulis merupakan Dosen dan Ketua Prodi di STKIP Darussalam Cilacap pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas sebelas maret surakarta (2010), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Prodi Pendidikan Olahraga (2012), dan sekarang *on-going* program Doktor di Universitas Negeri Semarang Prodi Pendidikan Olahraga.

mengoptimalkan berbagai kecerdasan kognitif, kecerdasan sosial, kecerdasan musikal, kecerdasan kinestetik, kecerdasan linguistik, kecerdasan spiritual, hingga mengajarkan berbagai nilai positif dan menyehatkan badan (Achroni, 2012:6).

Permainan tradisional *Sunda Manda* merupakan permainan populer pada usia anak-anak yang menjadi warisan budaya nenek moyang. Terdapat beberapa kandungan potensial yang memiliki nilai pengembangan pada ranah kemampuan motorik maupun sebagai instrumen pembentukan karakter pada anak-anak. Masa bermain adalah masa penting dalam mencetak karakter seorang anak. Toho Cholik Mutohir, 2011:70 berpendapat bahwa Menanamkan dan mengembangkan pendidikan karakter melalui olahraga mengenalkan, memberikan pemahaman, mendorong kepada pelaku olahraga untuk mempraktikkan empat pilar karakter dalam permainan dan olahraga yang dipraktikkan dalam kegiatan olahraga sehari-hari ketika berinteraksi dengan teman sepermainan.

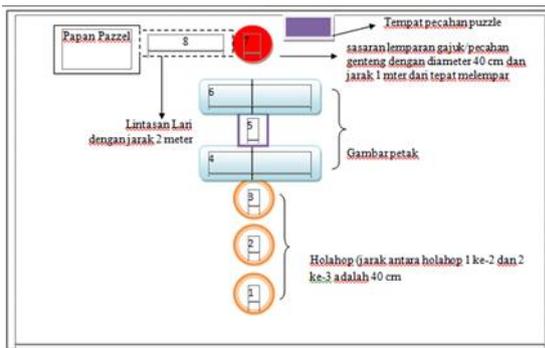
Permainan sunda manda *puzzle* merupakan hasil pengembangan dari permainan tradisional sunda manda yang telah dimodifikasi dengan setiap pemain harus dapat melewati pos yaitu: (1) melompat sebanyak 3 kali, (2) gerakan kombinasi meloncat, melompat dan meloncat, (3) melempar gacuk tepat sasaran yang dilanjutkan dengan mengambil potongan puzzle, (4) berlari sprint menuju papan *puzzle* dan dilanjutkan menyusun puzzle. Adapun tujuan dari pengembangan permainan tradisional sunda manda *Puzzle* yaitu, (1) Meningkatkan kesegaran jasmani siswa, (2) Optimalisasi motorik siswa, (3) Meningkatkan minat siswa terhadap

permainan tradisional sunda manda, (4) Membuat siswa bermain bergembira dengan teman-temannya melalui permainan tradisional sunda manda, dan meningkatkan karakter cermat dalam permainan sunda manda.

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan sunda manda puzzle meliputi:

1. Lapangan

Lapangan yang digunakan lapangan yang datar dapat berupa lapangan paving, lapangan rumput atau tanah. Untuk ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan kondisi halaman atau lapangan sekolah yang tersedia.



Gambar 1. Lapangan Permainan Sunda Manda Puzzle

Keterangan:



Holahop dengan diameter 50 cm



Tempat sasaran lemparan gacuk

2. Gacuk / pecahan genteng

Gacuk atau pecahan genteng dapat berbentuk segi tiga, lingkaran, persegi dan sebagainya. Siswa bebas memilih bentuk gacuk yang akan digunakan dalam permainan sunda manda *puzzle*.

3. Holahop

Diameter holahop yaitu 50 cm atau dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan mapunu siswa (anak-anak).

4. Puzzle

Puzzle yang digunakan dapat disesuaikan dengan bentuk-bentuk tema pilihan misalnya, flora, fauna, pemandangan alam, gambar olahraga dan sebagainya.

Adapun rangkain dalam permainan sunda manda puzzle yaitu:

- Pemain di bagi menjadi kelompok/tim, satu kelompok/tim terdiri dari 4-5 pemain, banyaknya kelompok disesuaikan dengan jumlah siswa.
- Misi dari permainan sunda manda ini adalah menyusun potongan *puzzle*, setiap potongan *puzzle* didapat dengan cara menyelesaikan setiap pos (Meloncat, melompat dan melempar).



Gambar 2. Gerakan melompat dari holahop satu ke holahop berikutnya



Gambar 3. Gerakan meloncat dari pos 1 ke pos 2

- Seluruh pemain harus berada dibelakang garis *start*



Gambar 4. Seluruh pemain berada dibelakang garis *start*

- Pemain harus menyelesaikan satu persatu pos, jika berhasil memasukkan gacuk/*pecahan genteng* ke kolom warna, pemain mengambil potongan *puzzle* dan berlari ke pos penyusunan *puzzle*, jika gagal melempar gacuk masuk kedalam kolom warna maka pemain tidak diperbolehkan mengambil potongan *puzzle*, tetapi tetap melanjutkan ke pos berikutnya.
- Setiap pemain yang sudah melaksanakan semua tugasnya sampai pos terakhir, maka harus kembali lagi ke garis *start* sampai semua potongan *puzzle* terambil dan tersusun (membentuk gambar yang sesuai)
- Permainan akan berakhir apabila telah ada kelompok/tim yang berhasil mengumpulkan dan menyusun semua potongan-potongan *puzzle*.
- Bagi kelompok/tim yang tidak berhasil menyusun potongan-potongan *puzzle*, harus mengambil kartu tugas yang telah dipersiapkan dan mengikuti isi dari kartu tugas tersebut.

Bentuk pelanggaran Jika ada seorang pemain yang melakukan kesalahan dalam salah satu tugas/pos maka pemain tersebut tetap melanjutkan ke pos berikutnya tetapi tidak diperbolehkan mengambil pecahan *puzzle*.

Daftar Pustaka

- Agus Sumanto. 2010. *Pentingnya Bermain*. Jakarta: Sketsa Aksara
- Anomin. 2013. *Pengertian Dan Sejarah Engklek*. Diunduh dari <http://www.anakbawangsolo.org/2013/07/pengertian-dan-sejarah-engklek-sunda.html> pada 5 Juli 2021
- Toho Cholik Mutohir. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter*. Surabaya: Sport Media.

PERANAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI ANAK MASYARAKAT KABUPATEN BANGGAI

Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd²⁹
(Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai)

“Olahraga tradisional merupakan salah satu pilihan aktivitas gerak yang dapat dilakukan, hal itu mempunyai daya tarik sebagai olahraga kearifan lokal”

Olahraga Tradisional merupakan olahraga yang paling digemari anak-anak, remaja bahkan sampai dewasa. Sehingga sebagai masyarakat harusnya kita bisa melestarikan olahraga tradisional agar tetap ada dikalangan masyarakat dengan membudidayakan kembali kearifan lokal yang ada di daerah. Olahraga tradisional Indonesia tidak kalah menarik dengan olahraga populer yang biasa dilakukan. Apalagi sebagai bangsa yang memiliki banyak suku, sangat wajar jika Indonesia punya banyak jenis olahraga dan permainan tradisional. Olahraga tradisional tersebut tidak hanya

²⁹Penulis Lahir di Bone, 30 September 1986. Penulis merupakan dosen tetap pada Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada tahun 2009 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar sedangkan Magister Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar tahun 2014.

sebagai sarana menyehatkan jasmani, namun ada filosofi di balik olahraga tradisional Indonesia ini.

Menurut Euis Kurniati (2016:2) permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang didaerah tertentu, sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari suatu generasi ke generasi berikutnya. Namun dalam hal ini bangsa Indonesia dalam permainan tradisional hanya bisa didapatkan pada tahun 90 an, dan pada generasi sekarang ini hampir tidak mengenal lagi olahraga tradisional yang ada didaerah masing-masing. Sebagai bangsa Indonesia khususnya penggiat olahraga hal demikian tidak bisa dibiarkan begitu saja, karena olahraga tradisional ini bagian dari budaya yang diberikan oleh orang tua terdahulu. Permainan tradisional pada umumnya dilakukan untuk memberikan suasana menyenangkan dan kegembiraan bagi anak yang melakukannya. Namun setiap daerah dan mempunyai ciri kekhususan dalam pelaksanaan permainan tradisional. Direktorat nilai Budaya (2000) menjelaskan bahwa permainan rakyat tradisional pada dasarnya dapat digolongkan menjadi dua antara lain permainan untuk kesenangan dan kegembiraan dan permainan untuk diperlombakan. Kabupaten banggai terdiri dari berbagai jenis permainan tradisional antara lain: Engrang, Bakiak, Hadang (Kalario), Gasing, Cengke-cengke, Lari karung, Benteng. Tarik tambang

Jenis Permainan Tradisional

1. Engrang (Patengka)

Engrang (petengka) merupakan permainan yang dilakukan dengan menggunakan bambu atau kayu tongkat dengan batas tumpuan kaki dari tanah berkisar 30-50 cm. peralatan yang digunakan terbuat dari bambu/kayu yang dibuat sesuai dengan kebutuhan, namun dalam engrang diberikan tempat untuk menginjakkan kaki agar bisa berdiri, kemudian berjalan dengan menggunakan alat tersebut dan mempertahankan keseimbangan. Olahraga tradisional ini tidak semua orang bisa melakukannya karena membutuhkan sebuah keseimbangan dan ketangkasan untuk berjalan dengan menggunakan tongkat tersebut. Permainan ini hanya bias jumpai kalau ada kegiatan perayaan yang ada didaerah. Engrang ini biasanya selalu dimainkan oleh anak-anak karena beban yang ringan pada saat akan melakukan gerakan tersebut. Kalau orang dewasa harus menggunakan bambu atau tongkat yang lebih kuat lagi.



Gambar 1. Permainan engrang (Patengka)

2. Bakiak (Tarompah)

Bakiak (Tarompah) merupakan permainan yang dilakukan dengan menggunakan kemampuan tim

untuk melakukan langkah. Permainan ini merupakan olahraga tradisional asli Indonesia, namun memerlukan komponen fisik, kerjasama, ketangkasan, kreativitas. Tarompa ini terbuat dari potongan kayu yang rata dengan panjang 1-2 meter kemudian diberikan pegangan kaki dengan karet sampai 3-5 tempat kaki. Permainan tarompa biasanya diperlombakan tim dan dalam satu tim 3-5 orang. Olahraga ini juga memberikan kesehatan badan dan meningkatkan kebugaran tubuh, selain dari itu menciptakan kerjasama dan kekompakan bagi para pemain sehingga semakin mempererat silaturahmi sesama masyarakat. Namun harus diperhatikan sebelum melaksanakan tarompa ini harus dilakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai perlombaan.



Gambar 2. Bakiak (Tarompa)

3. Hadang (Kalaro)

Hadang (Kalaro) merupakan permainan yang memerlukan kekompakan, kelincahan dan kecepatan. Dimana permainan ini sangat populer dilakukan di daerah maupun nasional. Permainan ini dimainkan dua tim yang berbeda, antara tim yang

bertahan dan menyerang. Untuk tim bertahan harus menjaga daerah masing-masing agar lawannya tidak ada yang lolos untuk menciptakan angka. Sedangkan tim penyerang berusaha untuk melewati penjagaan dengan menggunakan trik masing-masing.



Gambar. 3. Permainan Hadang (Kalarjo)

4. Englek (Jengke)

Englek (Jengke) adalah permainan tradisional yang dimainkan 2-4 orang dengan cara melompat menggunakan satu kaki dengan dalam susunan kotak gambar yang sudah ditentukan. Jengke ini permainan yang bisa mengasah otak dalam berkreasi bagi anak. Permainan ini bertujuan untuk membuat sebuah rumah yang ada dalam kotak siapa yang cepat dapat rumah maka lawan harus menghindari rumah tersebut. Dan berusaha untuk mendapatkan sebuah rumah pada kotak berikutnya Jadi yang punya rumah dalam kotak harus singgah dan berhenti dengan menggunakan kedua kakinya, apabila dilupa makan rumah tersebut hangus. Begitupun seterusnya dalam permainan sampai kotak sudah dijadikan rumah semua, baru membawa batu/kaca diatas kepala dengan berjalan sambal menutup mata dan garis tidak boleh diijak.



Gambar. 4. Permainan Engklek (Jengke)

Peranan Olahraga Tradisional

Olahraga yang mencerminkan nilai-nilai sendiri dan budaya bangsa Indonesia. Permainan rakyat yang paling dominan dimainkan oleh anak-anak yang dilakukan secara berkelompok. Namun permainan ini apabila dimainkan akan lupa waktu untuk pulang bahkan merasakan lapar karena keasyikan bermain.

Menurut direktorat nilai budaya (2000) mengatakan bahwa setiap permainan rakyat sebenarnya mengandung nilai-nilai yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana Pendidikan anak-anak. Olahraga tradisional yang mempunyai unsur-unsur nilai budaya sehingga bisa mendapatkan kesenangan, kegembiraan, saling kerjasama, persatuan dan kesatuan sehingga membantu perkembangan bagi anak kearah yang positif.

Bermain dan keterampilan Sosial Anak

Dalam permainan, anak-anak seolah-olah memasuki dunia dimana anak terbuka pikiran dan wawasan untuk membangun dunia sendiri. Selain dengan menggunakan imajinasi, dapat mempengaruhi dan mengatur aktivitas dan perasaan yang intensitas tinggi dalam sebuah permainan (Masitoh, 2002).

Bermain adalah hah serius karena merupakan cara bagi anak-anak untuk mengikuti dan menguasai perilaku

orang dewasa untuk mencapai kematangan. Mulyadi (2004) menyatakan bahwa bermain adalah sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan anak. Selain dari bermain tidak bisa lepas dari keterampilan social yang dimiliki anak. Ahmad (2002) menyebutkan bahwa keterampilan social adalah kemampuan anak untuk berkreasi secara aktif dan berguna bagi lingkungan masyarakat.

Bukti keterampilan yang bisa dilakukan dengan berintraksi sosial anak antara lain : mampu berinteraksi antara anak dengan sekitarnya, interaksi dengan teman seumuranya, hubungan dengan teman di atasnya. Sehingga dapat menjalin pertemanan, persahabatan dan mampu mengembangkan pengetahuan. Dengan demikian anak dapat belajar bekerja sama, saling menghargai, mampu berbagi dan mampu membantu kepada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Idris. 2002. Upaya Guru dalam Membimbing Keterampilan Sosial Siswa Tunagrahitan Sedang. Tesis. Bandung : BP UPI
- Direktorat Nilai Budaya.2000. Keterampilan, Strategi, dan Persaingan. Download/20 internet/lomba-permainan.htm (12 Juli 2021)
- Euis Kurniati. 2016. Permainan Tradisional dan Peranannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Masitoh, 2002. Model Pembelajaran Bahasa Berdasarkan Pendekatan Bahasa Menyeluruh. Tesis. PPS UPI

- Mulyadi, Seto. 2004. Bermain dan Kreativitas. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Kemendikbud. 2019. Egrang yang Mengubah Desa Buruh Migran. <https://indonesia.go.id/kategori/keanekaragaman-hayati/1199/egrang-yang-mengubah-desa-buruh-migran>
- Iyeng Veda 2021. 5 Jenis Permainan Tradisional untuk Memupuk Teamwork pada Anak. <https://www.sonora.id/read/422651482/5-jenis-permainan-tradisional-untuk-memupuk-teamwork-pada-anak?page=all>

ALTERNATIF OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 DALAM PANDANGAN ISLAM

Dwi Martiningsih, S.Psi, M.A³⁰

*(Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang
dan Diklat Kementerian Agama)*

“Olahraga merupakan salah satu instrumen untuk menguatkan kebugaran fisik dan mental. Banyak alternatif olahraga yang dapat menjadi pilihan di saat pandemi. Tak terkecuali sholat bagi seorang muslim sebagai sarana untuk olahraga jasmani dan rohani sehingga semakin mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa dan terlindung dari wabah Covid-19”

Sehat adalah nikmat dari Allah yang patut kita syukuri, khususnya di era Pandemi Covid-19. Dari awal pandemi (Maret 2020) hingga kini, (14 Juli 2021) tak kurang sudah tercatat 2.670.046 orang dengan kasus positif terjangkit Covid-19 di Indonesia. Kasus Covid -19 di Indonesia masuk 10 besar peringkat atas di dunia. Bahkan pada hari ini (14 Juli 2021) tercatat ada tambahan 54.517 kasus positif (kompas.com). Ini tentu

³⁰Dwi Martiningsih adalah peneliti di Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kemenag. Lahir di Purworejo, 27 Maret 1984. Menyelesaikan S1 di Psikologi Universitas Diponegoro pada 2008 dan menyelesaikan S2 program studi Magister Pengkajian Islam Konsentrasi Agama dan Masyarakat di SPs UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada 2020.

menjadi suatu tantangan besar bagi seluruh masyarakat Indonesia.

Bagaimana menciptakan masyarakat yang sehat dalam tinjauan Islam di saat pandemi merajalela? Kesehatan menjadi suatu hal yang terasa eksklusif dan semakin terasa penting. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan. Hal ini tertera dalam hadis. “Dan sungguh atas badan kamu hak-hak yang wajib dipenuhi, maka penuhilah haknya.” (HR Bukhari)

World Health Association (WHO) sebagai lembaga kesehatan dunia mengkampanyekan *Healthy At Home* atau Sehat di Rumah melalui berbagai aktivitas fisik di tengah pandemi. Tubuh yang sehat bisa kita dapatkan salah satunya dengan membiasakan diri untuk rutin berolah raga. Dengan olah raga, tidak hanya fisik kita yang sehat, tetapi jiwa kita juga kuat, seperti ungkapan “men sana in corpore sano”. Hal ini perlu kita gaungkan kembali secara konsisten.

Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai “ketahanan jasmaniah, ruhaniah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunanNya) dan memelihara serta mengembangkannya”.

Studi yang dimuat di *Journal of American Geriatrics Society* (2004) menyebut, orang yang rutin berolahraga tubuhnya cenderung lebih bugar dan lebih jarang mengalami peradangan. Ketika mengalami peradangan, tubuh seseorang cenderung lebih susah melawan infeksi. Olahraga teratur dapat berpengaruh terhadap kondisi psikis seseorang yang kemudian berpengaruh

terhadap kualitas kepribadian (Tenenbaum, Gershon, Eklund, 2007).

Islam Berbicara tentang Olahraga

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170).

Hadis tersebut menjadi pengingat kita, pentingnya nikmat sehat, apalagi di masa pandemi Covid-19. Setiap hari ada puluhan ribu orang yang dinyatakan positif terjangkit Covid-19, beberapa ada yang sembuh, sebagian lagi bahkan meninggal dunia.

Umur adalah takdir yang digariskan yang Maha Kuasa, namun sebagai manusia sudah seharusnya berusaha menjaga kesehatan dengan baik. Islam mengajarkan pentingnya pola hidup seimbang, antara jasmani dan rohani untuk menjaga kesehatan. Salah satu caranya dengan berolahraga. Islam menegaskan bahwa “mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai oleh Allah SWT daripada mukmin lemah.” (HR Bukhari)

Dalam QS al-Baqarah[2]:247 Allah berfirman: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa." Islam menganjurkan pentingnya olahraga untuk menciptakan generasi yang sehat dan kuat. Setiap muslim dihimbau untuk mengajarkan anak-anaknya bagaimana cara memanah, berenang, berkuda, maupun jenis olahraga lain yang bermanfaat untuk kesehatan (Alim, 200: 219).

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Nabi Muhammad SAW sendiri adalah sosok yang senang berolahraga. Beliau menganjurkan para sahabat berlatih memanah, dan beliau sendiri adalah pemanah ulung. Beliau menganjurkan mereka berlatih menunggang kuda, dan beliau sendiri penunggang kuda yang lihai. Beliau menganjurkan mereka berenang, dan beliau perenang yang mahir (Syukry, 2004, 81).

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah mengungkapkan gerak tubuh dapat mengaktifkan organ-organ tubuh dan mengalirkan sisa-sisa lemak sehingga tidak mendiampkannya dalam waktu lama. Gerak tubuh juga dapat melatih badan untuk tetap bugar dan enerjik, menambah nafsu makan, memperkuat persendian, dan menetralsir semua jenis penyakit fisik, dan sebagian besar penyakit mental jika dilakukan dengan ukuran yang pas dan dalam waktu yang tepat (Maesaroh, 2017, 47).

Tantangan Berolahraga di Masa Pandemi Covid-19

Secara filosofis “sehat adalah hidup dan hidup adalah sehat” (*health is life and life is health*). Itu sebabnya kesehatan adalah dambaan seluruh manusia (Tumanggor dkk, 2005, 1).

Konsep “kesehatan untuk semua” diartikan sebagai kesehatan merupakan kebutuhan setiap individu, baik orang yang sakit maupun yang sehat apapun status dan kedudukannya. Orang sakit membutuhkan penyembuhan (kuratif) dan orang sehat membutuhkan upaya promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), rehabilitatif (perbaikan), serta konservatif

(pemeliharaan). Seluruh aktifitas manusia dari bangun pagi, beraktifitas, tidur, hingga bangun kembali di waktu berikutnya terkait dan berpengaruh terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2003, 3-4).

Sebelum dunia mengenal karantina, Nabi Muhammad SAW telah menetapkan dalam satu sabda yang artinya: “Apabila kalian mendengar adanya wabah di suatu daerah, janganlah mengunjungi daerah itu, tetapi apabila kalian berada di daerah itu, janganlah meninggalkannya”. (HR. Muttafaq Alaihi).

Bagaimana halnya di masa pandemi covid-19? Kebijakan *physical* atau *social distancing* jangan dijadikan alasan untuk tidak berolah raga. Olah raga bisa dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Ada banyak pilihan olah raga yang aman dilakukan di masa pandemi: aerobik, bersepeda, jogging, lari, jalan cepat maupun olah raga lainnya. Bahkan sekedar naik turun tangga secara berulang, sit up, push up atau yoga di rumah juga bisa menjadi alternatif olah raga di masa pandemi Covid 19.

Dalam Islam, ibadah shalat misalnya, juga termasuk olahraga ringan dan enak yang dapat mengaktifkan organ tubuh, dan memperlancar peredaran darah. Tubuh akan kembali bugar dan bersemangat dengan melakukan latihan rutin harian yang ringan melalui gerakan-gerakan di dalam shalat (Maesaroh, 2017, 47).

Shalat tidak hanya sebagai amalan akhirat saja, melainkan penting bagi kehidupan di dunia. Salah satunya sebagai media kesehatan fisik dan mental. Shalat sebagai ibadah yang terdiri dari bacaan dan gerakan. Gerakan terdiri dari bacaan doa yang dapat

menghasilkan kesehatan jasmani dan rohani. Seseorang yang menjalankan shalat selain mendapatkan pahala, ia juga mendapatkan kesehatan, kesuksesan, ketenangan jiwanya, dan ketentraman, kebahagiaan di dunia dan diakhirat (Ansori, 2019, 3).

Melaksanakan shalat secara teratur dan tepat waktu dapat menjaga dan memperbaiki kinerja dari organ tubuh. Gerakan shalat juga dapat melancarkan peredaran darah. Gerakan di dalam shalat juga berfungsi mengurangi resiko dari terputusnya pembuluh darah dan mengurangi resiko gangguan pada kinerja organ hati (Arbain, 2014, 23).

Setiap orang Islam berkewajiban menunaikan shalat sebanyak 5 waktu setiap harinya. Setidaknya, dalam mendirikan shalat itu, seorang muslim meluangkan waktu selama 30 menit setiap hari untuk berolah raga ringan. Bila itu di lakukan secara berkala dan terus menerus maka kita akan mendapat manfaat dari gerakan-gerakan shalat itu baik itu kesehatan mental maupun fisik (Rofiqoh, 2020, 65).

Kesimpulan

Pandemi covid 19 belum juga mereda. Sudah seharusnya kita menjaga dan meningkatkan kesehatan kita. Salah satunya dengan berolahraga. Ada banyak alternatif olahraga di masa pandemi Covid-19, mulai dari aerobik, jalan, lari, *push up*, *sit up*, naik turun tangga maupun olah raga ringan lainnya. Bahkan dalam Islam, shalat selain sebagai suatu ibadah dapat pula berfungsi untuk menjaga kesehatan, yaitu olahraga jasmani sekaligus rohani. Kewajiban menunaikan shalat lima kali

sehari juga dipandang sebagai bentuk praktis dalam berolahraga

Daftar Pustaka

- Aqidatur Rofiqoh. Shalat dan Kesehatan Jasmani, Spiritualita, Vol. 4, No. 1, 2020, 65-76.
- Ibnu Abdul Khakam Syukry, (terj), Sehat Jasmani Cerdas Ruhani, (Jakarta: Hikmah, 2004), Cet 1, hal. 81
- Ibnu Hajar Ansori, et al. Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi). Spiritualita, 2019, 3.1.
- Muh. Arbain, Shalat for Therapy (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 23
- Muhammad Alim, Pendidikan Agama Islam, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 219 1
- Rusmin Tumanggor, dkk, Wanita dan Kesehatan, (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta, 2005) hal. 1
- Siti Maesaroh, Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani (Kajian Tafsir Al-Baqarah Ayat 247), Universitas Islam Negeri, 2017.
- Soekidjo Notoatmodjo, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003), hal. 3-4.
- Tenenbaum, Gershon., and Robert C. Eklund. *Handbook of Sport Psychology / Edited by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund*. 3rd ed. Hoboken, N.J: Wiley, 2007. Print.

SEKTOR KEWIRAUSAAN KEOLAHRAGAAN PADA MASA PANDEMI

Fadhil Rasyid Alfarisyi³¹

(*STOK Bina Guna*)

“Kewirausahaan dalam bidang olahraga melibatkan semacam passion yang menggabungkan setiap perasaan positif secara intensif tentang berbagai pengalaman”

Pada dasarnya, jika membahas tentang industri, tentu tak akan pernah lepas dari pembahasan mengenai kewirausahaan maupun inovasi yang diperlukan dalam ranah keolahragaan untuk menghadapi ketidakpastian, tetapi juga mengintegrasikan kemajuan masyarakat baru (Andersen & Ronglan, 2015). Pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung telah menuntut entitas olahraga untuk mengubah strategi pasar saat ini untuk menghadapi situasi dan kondisi *new normal*. Industri olahraga telah dipengaruhi oleh perubahan yang belum pernah terjadi sebelumnya, baik dalam hal *sosial distancing* yang membutuhkan penggunaan teknologi penyiaran terbaru dan berbagai bentuk *games* yang dimainkan oleh para penggemarnya. Dengan demikian, inovasi memberikan cara untuk menghadapi perubahan dan memungkinkan sektor industri olahraga untuk terus berlanjut. Hal ini sangat penting, terutama di masa

³¹Penulis lahir di Medan, 6 Juli 2002. Penulis merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna.

Pandemi Covid-19 saat ini, di mana segmen olahraga menyediakan berbagai sumber hiburan yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat (Radaelli, Dell Era, Frattini & Petruzzelli, 2018).

Sektor bisnis keolahragaan tumbuh subur di atas ketidakpastian karena peluang baru yang diberikannya (Bjärsholm, 2017). Ketidakpastian tersebut melibatkan ketidakmampuan untuk memprediksi hasil tertentu dalam lingkungan bisnis. Persepsi ini mengakibatkan betapa sulitnya meramalkan peristiwa masa depan karena informasi yang tersedia tidak mencukupi. Pengusaha olahraga menggunakan ketidakpastian ini untuk memperoleh keuntungan dengan menyediakan barang dan jasa yang dibutuhkan (Miragaia, Ferreira & Ratten, 2017). Selama masa krisis, tingkat ketidakpastian meningkat, yang pada akhirnya akan menimbulkan konsekuensi positif dan negatif. Dari sudut pandang positif, ketidakpastian membawa peluang bagi produk dan jasa olahraga baru untuk menembus pasar, salah satunya untuk memenuhi kebutuhan yang terbilang spesifik (McSweeney, 2020). Pengusaha olahraga yang dapat memenuhi kebutuhan ini cenderung melihat tingkat keuntungan yang lebih besar (Ratten, 2015). Sedangkan dari sudut pandang negatif, ketidakpastian disebabkan karena adanya kekurangan sumber daya yang dibutuhkan seperti keuangan (modal) yang diperlukan untuk kewirausahaan olahraga. Hal ini tentu mengkhawatirkan bagi para pengusaha olahraga yang bergantung pada aliran pendapatan dan pembiayaan yang konstan (Ratten, 2011). Ketidakpastian seringkali disebabkan oleh krisis, seperti bencana alam, peristiwa politik, dan gejolak perekonomian. Saat ini pandemi

Covid-19 telah menciptakan banyak ketidakpastian secara global, karena efeknya yang tidak dapat diprediksi secara pasti. Hal ini terutama mengkhawatirkan bagi para pengusaha olahraga yang eksis pada masa ini daripada para pengusaha di masa lalu dimana tingkat persaingan yang belum terlalu ketat (Jones, Jones, Williams-Burnett & Ratten, 2017). Selain itu, saling ketergantungan terhadap ekonomi global, berarti bahwa krisis di satu wilayah geografis kemungkinan akan berdampak pada sektor industri olahraganya juga (Ratten, 2012).

Kewirausahaan dalam bidang olahraga melibatkan semacam *passion* yang menggabungkan setiap perasaan positif secara intensif tentang berbagai pengalaman (Hemme, Morais, Bowers & Todd, 2017). Hal ini memungkinkan terciptanya industri olahraga yang memiliki identitas diri (Bjärsholm, Gerrevell, Linnér, Peterson & Schenker, 2018). *Passion* adalah bagian penting dari kewirausahaan olahraga, karena hal tersebut terbukti sangat mempengaruhi berbagai proses dalam dunia bisnis. *Passion* dapat digunakan dalam berbagai bentuk kewirausahaan olahraga, tergantung pada konteksnya (Ratten, 2018). Hal ini berarti bahwa nilai seorang wirausahawan olahraga cenderung lebih intens jika dipadukan dengan minat gaya hidupnya. Dan untuk memahami lebih lengkap peran *passion* dalam kewirausahaan olahraga, pandangan mengenai pemahaman tentang seluk-beluk inovasi juga perlu dipertimbangkan (Ratten, 2017).

Inovasi dalam bidang olahraga membutuhkan pendekatan sistem karena kebutuhan untuk mendapatkan masukan dari berbagai pemangku

kepentingan. Inovasi dalam bidang olahraga membutuhkan umpan balik dari entitas yang berbeda untuk mendapatkan penerimaan di pasar (Ratten, 2019). Ini berarti, alih-alih menjadi kegiatan yang direncanakan satu kali, inovasi olahraga berkembang dari waktu ke waktu berdasarkan masukan kolektif dari sekelompok individu. Interaksi individu-individu ini memfasilitasi proses dinamis yang berkembang dari waktu ke waktu. Inovasi olahraga terbentuk dari penyebaran pengetahuan dari berbagai sumber (Ratten & Babiak, 2010). Penyebaran pengetahuan secara kolektif dimana inovasi dihasilkan dengan metode yang baru. Hal ini tentu sangat memungkinkan, mengingat saat ini pengetahuan tersebut dapat diakses dengan mudah.

Inovasi dalam ranah keolahragaan memiliki konteks yang berbeda-beda. Ini membuatnya penting untuk menekankan individualitas dan kontekstual terhadap setiap pelakunya, yang berdampak pada respons terhadap perubahan yang terjadi pada setiap individu. Individu dapat mengambil peran sebagai penggerak, pendukung, atau fungsi lainnya tergantung pada karakteristik masing-masing. Ini berarti, sangat berguna untuk mempertimbangkan setiap individu dalam proses menciptakan atau memelihara inovasi yang berhubungan dengan bidang keolahragaan.

Jaringan adalah bagian penting dari industri apa pun, begitu juga dengan industri olahraga. Hal ini dikarenakan industri olahraga membangkitkan *passion* di antara para pelaku bisnis dalam hal koneksi jaringan. Misalnya saja seorang atlet yang membangun jaringan sosial yang memungkinkan atlet tersebut untuk tetap terhubung dengan sekelompok individu lainnya. Ini

dapat membantu atlet tersebut dalam proyek bisnis masa depan dengan memberikan berbagai bentuk *service*. Selain itu, jaringan dalam industri olahraga dapat dikaitkan dengan produsen barang dan jasa. Hal ini memungkinkan sistem jaringan akan berkembang pesat, dan dapat membantu pertumbuhan sektor kewirausahaan olahraga.

Di tingkat perusahaan, inovasi dalam olahraga dianggap penting, karena sejumlah alasan. Yang terpenting, inovasi menawarkan metode bagi organisasi untuk tetap terdepan dalam persaingan dan memasuki pasar global baru. Ini memberikan mekanisme yang berguna untuk mengubah ide menjadi kenyataan yang bersifat komersial sehingga membuka jalan bagi aliran pendapatan (keuntungan) baru. Perusahaan dalam industri olahraga mencakup laba dan nirlaba sehingga penting untuk mempertimbangkan peran komersialisasi dan sosial.

Lokasi setiap kegiatan kewirausahaan atau inovasi dalam olahraga perlu dipertimbangkan. Hal ini disebabkan oleh kondisi sosial dan politik yang berbeda di setiap wilayah. Oleh karena itu, lokasi dari segi geografi perlu diikutsertakan dalam setiap pembahasan yang berkaitan dengan kewirausahaan olahraga. Ini akan membantu untuk memahami faktor kontekstual spesifik yang memengaruhi bagaimana olahraga berubah berdasarkan permintaan pasar.

Olahraga menjadi semakin global karena meningkatnya kemudahan dalam menyaksikan dan berpartisipasi dalam setiap pertandingan. Ini berarti bahwa, mengambil pendekatan global diperlukan untuk bertahan dalam iklim pasar saat ini. Oleh karena itu,

perlu dilakukan pendekatan global untuk mengidentifikasi isu-isu umum yang dihadapi oleh pelaku sektor industri keolahragaan. Ini membantu dalam menilai sifat rumit dari industri olahraga dan bagaimana hal itu perlu dianalisis di tingkat global.

Metode inovasi merupakan bagian integral dari keberhasilan fungsi industri olahraga. Dengan demikian, menyoroti cara unik olahraga berubah dan berkembang berdasarkan tren masyarakat. Karena krisis yang terjadi saat Pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung, semakin jelas bahwa pendekatan kewirausahaan yang inovatif diperlukan untuk keberlanjutan industri olahraga secara global.

Daftar Pustaka

- Andersen, S. S., & Ronglan, L. T. (2015). Historical paths and policy change: Institutional entrepreneurship in Nordic elite sport systems. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 7(2), 197–216.
- Bjärsholm, D. (2017). Sport and social entrepreneurship: A review of a concept in progress. *Journal of Sport Management*, 31(2), 191–206.
- Bjärsholm, D., Gerrevall, P., Linnér, S., Peterson, T., & Schenker, K. (2018). Ethical considerations in researching sport and social entrepreneurship. *European Journal for Sport and Society*, 15(3), 216–33.
- Cohen, A., & Peachey, J. W. (2015). The making of a social entrepreneur: From participant to cause champion within a sport-for-development context. *Sport Management Review*, 18(1), 111–25.

- Hayhurst, L. M. (2014). The 'girl effect' and martial arts: Social entrepreneurship and sport, gender and development in Uganda. *Gender, Place and Culture*, 21(3), 297-315.
- Hemme, F., Morais, D. G., Bowers, M. T., & Todd, J. S. (2017). Extending sport-based entrepreneurship theory through phenomenological inquiry. *Sport Management Review*, 20(1), 92-104.
- Jones, P., Jones, A., Williams-Burnett, N., & Ratten, V. (2017). Let's get physical: Stories of entrepreneurial activity from sports coaches/instructors. *International Journal of Entrepreneurship and Innovation*, 18(4), 219-30.
- McSweeney, M. J. (2020). Returning the 'social' to social entrepreneurship: Future possibilities of critically exploring sport for development and peace and social entrepreneurship. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(1), 3-21.
- Miragaia, D. A. M., Ferreira, J. J. D. M., & Ratten, V. (2017). The strategic involvement of stakeholders in the efficiency of non-profit sport organisations: From a perspective of survival to sustainability. *BBR: Brazilian Business Review*, 14(1), 42-58.
- Radaelli, G., Dell'Era, C., Frattini, F., & Petruzzelli, A. (2018). Entrepreneurship and human capital in professional sport: A longitudinal analysis of the Italian soccer league. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 42(1), 70-93.
- Ratten, V. (2011). Sport-based entrepreneurship: Towards a new theory of entrepreneurship and sport management. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 7(1), 57-69.
- Ratten, V. (2012). Guest editor's introduction: Sports entrepreneurship: Towards a conceptualisation.

International Journal of Entrepreneurial Venturing, 4(1), 1-17.

Ratten, V. (2015). Athletes as entrepreneurs: The role of social capital and leadership ability. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, 25(4), 442-55.

Ratten, V. (2017). Entrepreneurial sport policy. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(4), 641-8.

Ratten, V. (2018). *Sport entrepreneurship: Developing and sustaining an entrepreneurial sports culture*, Cham: Springer.

Ratten, V. (2019). Sport entrepreneurial ecosystems and knowledge spillovers. *Knowledge Management Research and Practice*, 1-10.

Ratten, V., & Babiak, K. (2010). The role of social responsibility, philanthropy and entrepreneurship in the sport industry. *Journal of Management and Organization*, 16(4), 482-7.

GERAK-GERIK ORGANISASI KEOLAHRAGAAN PADA MASA PANDEMI

Ika Zulaikha³²
(*STOK Bina Guna*)

“Memprediksi dan meramalkan industri olahraga di era pasca-pandemi akan memainkan peran penting dalam perencanaan masa depan dan membantu industri tumbuh di masa depan.”

Wabah Covid-19 yang tiba-tiba dan tidak terduga di dunia menyebabkan krisis serius dalam industri olahraga. Pada awal penyebaran virus di seluruh dunia, aktivitas olahraga global hampir berhenti dan aktivitas olahraga diluncurkan di rumah menggunakan Internet dan jaringan virtual. Kompetisi olahraga dihentikan dan klub ditutup. Produksi olahraga sedang dalam krisis. Sementara itu, program media olahraga berada dalam ketidakpastian. Dan semua peristiwa ini menyebabkan kerugian finansial dan masalah ekonomi bagi pemilik industri, produsen, atlet, pelatih, dan singkatnya, mereka yang terlibat dalam industri olahraga. Namun, secara bertahap, dengan meningkatnya kesadaran para ahli dan ilmuwan tentang virus corona dan cara kerjanya, industri olahraga memulai aktivitasnya dengan cara baru dan

³²Penulis lahir di Medan, 22 Januari 1987. Penulis merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna.

dengan batasan khusus, dan bentuk kegiatan ini berbeda di negara-negara di dunia. Pandemi Covid-19 telah menyebabkan perubahan besar pada produk, proses pengelolaan olahraga dan rekreasi, dan situasi ekonomi, sosial, dan budaya industri olahraga, dan tampaknya efek dari perubahan ini akan bertahan lama setelah penyakit ini mereda dikendalikan. Memprediksi dan meramalkan industri olahraga di era pasca-pandemi akan memainkan peran penting dalam perencanaan masa depan dan membantu industri tumbuh di masa depan.

Meskipun sulit untuk memprediksi apa yang akan terjadi pada industri olahraga di era pascapandemi, dan tidak mungkin memberikan pendapat yang akurat atau pasti tentang masa depan olahraga di era pascapandemi, Namun demikian, memperhatikan variabel yang berpengaruh di lingkungan olahraga memungkinkan untuk mempelajari dan menganalisis situasi industri olahraga di masa depan. Selama wabah Covid-19 di seluruh dunia, perhatian diberikan pada masa depan olahraga di era pasca-pandemi. Artikel ini merupakan kumpulan temuan penelitian dan pemikiran para peneliti dan profesional manajemen olahraga terkait krisis corona dan dampaknya terhadap industri olahraga.

Pada paruh awal tahun 2020, penguncian terkait Covid-19 (yaitu, tinggal di rumah) dan kebijakan jarak sosial lainnya menjerumuskan industri olahraga global ke dalam kekacauan. Olahraga dihentikan untuk segala maksud dan tujuan. Ada banyak alasan untuk ini. Fasilitas olahraga ditutup atas perintah pemerintah daerah, regional, dan nasional. Partisipasi olahraga sering kali melibatkan kontak tubuh-ke-tubuh dan interaksi antarpribadi lainnya dalam jarak dekat,

sehingga olahraga yang tidak bergantung pada fasilitas pun dilarang. Acara olahraga ditonton oleh orang-orang yang duduk berdekatan satu sama lain untuk waktu yang lama. Jadi bahkan ketika olahraga itu diizinkan, permainan itu dimainkan di stadion kosong (tanpa penonton) dan dengan demikian tanpa pendapatan tiket. Perjalanan ke acara dibatasi oleh undang-undang yang melarang perjalanan yang tidak perlu, baik domestik maupun internasional. organisasi olahraga, baik itu klub komunitas, tim olahraga profesional, atau acara olahraga internasional, secara efektif ditutup untuk bisnis. Untuk semua perbedaan mereka, dan sementara dampak langsung bervariasi antar organisasi, aliran pendapatan untuk organisasi olahraga pada akhirnya didasarkan pada olahraga yang dimainkan. Tidak peduli nuansa model bisnisnya, virus itu membuat bisnis inti setiap organisasi olahraga sesak napas.

Organisasi menanggapi dengan berbagai inisiatif untuk memperbaiki situasi. Pertimbangkan contoh-contoh ini dari industri olahraga Australia. Organisasi menghentikan pekerjaan staf. Banyak yang memulai pengurangan gaji untuk staf (atau mempekerjakan mereka dengan jam kerja yang lebih sedikit), serta pemecatan baik sukarela maupun tidak sukarela. Staf diberhentikan atau cuti (yaitu periode sementara tanpa pekerjaan, baik dengan atau tanpa bayaran). Yang lain memaksa staf untuk mengambil cuti tahunan atau cuti panjang. Staf dipindahkan ke departemen lain. Organisasi mengakses intervensi pemerintah (misalnya, subsidi gaji karyawan, hibah). Organisasi berusaha untuk meminjam uang dari lembaga keuangan dan badan pemerintahan. Organisasi lain menghentikan pengeluaran modal dan

menghentikan perekrutan dan semua pengeluaran yang tidak penting.

Organisasi olahraga mengalami kerusakan reputasi selama krisis. Administrator yang cemas mencoba membatasi dampak keuangan dengan meramu langkah-langkah (putus asa) untuk memungkinkan olahraga elit dimainkan. Inisiatif ini tidak selalu diterima dengan baik. Pengulangan umum adalah bahwa para pembuat keputusan lebih didorong oleh uang daripada akal sehat. Atlet elit dipandang serakah dan "tidak tersentuh" ketika, melalui asosiasi pemain mereka, mereka menolak pengurangan gaji (sangat) besar pada saat jutaan orang tidak memiliki penghasilan.

Organisasi dan atlet juga mampu mempertahankan dan atau meningkatkan reputasi mereka melalui berbagai inisiatif tanggung jawab sosial terkait Covid-19. Ini termasuk distribusi makanan, dukungan untuk orang-orang yang terisolasi, penggalangan dana, sumbangan, dan pesan kesehatan masyarakat. Jika organisasi olahraga dirobuhkan, jangan lupa bahwa organisasi olahraga juga membantu orang lain untuk mendapatkan kembali pijakan mereka.

Krisis Covid-19 merasuki setiap sudut setiap organisasi olahraga di dunia. Tidak ada kekurangan perspektif dan sudut pandang yang melaluinya situasi dapat dilihat. Di sisa bagian ini, saya ingin menyoroti tiga konsep-kelangsungan bisnis, ketergantungan organisasi, dan inovasi.

Organisasi Standar Internasional mendefinisikan kelangsungan bisnis sebagai kemampuan organisasi untuk melanjutkan pengiriman produk atau layanannya

pada tingkat yang telah ditentukan yang dapat diterima setelah peristiwa yang mengganggu, baik alami atau disengaja. Manajemen kelangsungan bisnis adalah proses yang membantu organisasi mengidentifikasi elemen risiko dan menjadi cukup fleksibel dan mampu merespons risiko ini.

Meskipun sebagian besar organisasi olahraga selamat dari krisis, cukup adil untuk mengatakan bahwa banyak yang menggunakan sistem pendukung kehidupan dan bahwa bisnis mereka tidak dapat melanjutkan pemberian layanan mereka. Terlampir di semua sisi – tidak ada permainan, tidak ada fasilitas, tidak ada penonton, tidak ada perjalanan – olahraga dihentikan secara efektif. Bahwa dibutuhkan satu dalam seratus tahun peristiwa untuk melakukannya mungkin sedikit penghiburan bagi mereka yang terjebak di tengah.

Ketahanan Organisasi. Tujuan akhir dari manajemen kelangsungan bisnis adalah untuk membuat organisasi lebih tangguh. Ada tiga pendekatan untuk mendefinisikan ketahanan organisasi. Pertama, ketahanan mengacu pada kemampuan organisasi untuk melawan dan pulih dari situasi yang merugikan. Misalnya, Boin dan Eeten menyebut ketahanan sebagai "memantul kembali ke keadaan normal". Kedua, ketahanan dapat mengacu pada fokus pada kemajuan proses dan kemampuan organisasi. Dalam konteks ini, Lengnick-Hall, Beck, & Lengnick-Hall mengacu pada ketahanan organisasi sebagai "kemampuan perusahaan untuk secara efektif menyerap, mengembangkan tanggapan spesifik situasi, dan akhirnya terlibat dalam kegiatan transformatif untuk memanfaatkan kejutan yang mengganggu yang berpotensi mengancam

kelangsungan hidup organisasi. ". Ketiga, ada definisi yang mencakup antisipasi. Ortiz-de-Mandojana dan Bansal mendefinisikan ketahanan sebagai "kapasitas tambahan dari suatu organisasi untuk mengantisipasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan".

Akankah organisasi olahraga bangkit kembali? Ya, tapi terlalu dini untuk mengatakan seberapa cepat dan bagaimana. Tapi saat ini skornya pasti Covid-19 1, dan Olahraga skornya 0. Dalam hal kembali lebih besar dan lebih baik? Sekali lagi, masih terlalu dini untuk mengatakannya, tetapi tidak diragukan lagi beberapa inovasi terkait Covid-19 akan bertahan. Apakah organisasi olahraga cukup tangguh dalam hal kemampuan mereka untuk melihat pandemi datang? Tidak. Haruskah mereka melihat Covid-19 datang? Tidak. Haruskah mereka memikirkan kemungkinan pandemi? Iya. Dan beberapa melakukannya. Polis asuransi yang diambil oleh beberapa peristiwa besar pasti harus menilai di antara investasi terbaik yang pernah ada.

Kendala terkait Covid-19 memaksa organisasi untuk mengejar inovasi model bisnis. Inovasi model bisnis mengacu pada "penemuan model bisnis yang berbeda secara fundamental dalam bisnis yang ada". Penyiar mengevaluasi kembali kedua nilai transaksi saat ini. Sponsor memangkas pengeluaran sebagai tanggapan terhadap resesi global yang akan datang. Resesi global ini akan memiliki efek yang lebih lama pada industri daripada virus itu sendiri. Dan resesi inilah yang akan memerlukan perubahan model bisnis. Beberapa akan lebih sukses daripada yang lain. Dan hanya waktulah fitur model bisnis baru ini yang akan bertahan di dunia pascapandemi.

Daftar Pustaka

- Boin A, van Eeten MJG. The resilient organization. *Public Management Review*, 2013; 15(3): 429-445. **doi:**10.1080/14719037.2013.769856
- International Standards Organisation. ISO 22301:2019 Security and resilience-Business continuity management systems-Requirements. 2019. Retrieved from: <https://www.iso.org/standard/75106.html>
- IOC. The President of the International Olympic Committee (IOC), Thomas Bach, and the Prime Minister of Japan, Abe Shinzo, held a conference call this morning to discuss the constantly changing environment with regard to COVID-19 and the Olympic Games Tokyo 2020. 2020. Retrieved from: <https://www.olympic.org/news/jointstatement-from-the-internationalolympic-committee-and-the-tokyo-2020-organising-committee>
- Lengnick-Hall CA, Beck TE, Lengnick-Hall ML. Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 2011; 21(3): 243-255. **doi:**10.1016/j.hrmr.2010.07.001
- Markides C. Disruptive innovation: In need of better theory. *Journal of Product Innovation Management*. 2005;23:19-25. **doi:** 10.1111/j.1540-5885.2005.00177.x
- Ortiz-de-Mandojana N, Bansal P. The long-term benefits of organizational resilience through sustainable business practices. *Strategic Management Journal*, 2016; 37(8): 1615-1631. **doi:**10.1002/smj.2410
- Swart K, Turco D. International sport tourism. In E.W. Macintosh, G.A. Bravo, & M. Li (eds.).

International sport management: 333-349. (2nd ed). Human Kinetics: Champaign, IL. 2020.

Taks M, Chalip L, Green BC. Impacts and strategic outcomes from non-mega sport events for local communities. *European Sport Management Quarterly*. 2015; 15(1): 1-6. **doi:** 10.1080/16184742.2014.995116

UNGGUL DALAM KEOLAHRAGAAN
DAN PENDIDIKAN JASMANI
SELAMA MASA PANDEMI

Pembelajaran online atau pembelajaran elektronik yang disebut *e-learning* di era digital ini menjadi populer karena dapat dijadikan sebagai solusi dan sekaligus strategi untuk terus berpacu membangun ide/gagasan kreatif dan inovatif guru dan murid. Pembelajaran *e-learning (online)* menjadi populer dan menjadi salah satu solusi yang banyak diminati di muka bumi ini ketika dunia termasuk Indonesia mengalami Pandemi Covid-19. Peraturan berupa protap Covid-19 seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) membuat sekolah-sekolah masih ditutup dan berlanjut dengan belajar daring di rumah masing-masing siswa, turut memperkaya pembahasan dalam buku bunga rampai ini.

Pendidikan jasmani dan olahraga dan dalam lingkup ilmu keolahragaan lainnya memiliki sejumlah kompetensi yang dapat dipersiapkan sejak usia dini, siswa duduk di bangku sekolah dasar sampai SLTA bahkan perguruan tinggi. Penguasaan materi pelajaran secara optimal sejak usia dini akan sangat mendukung lahirnya kelak suatu kompetensi dalam bidang keolahragaan pada siswa. Siswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan gerak (*motoric*) yang mumpuni menuju suatu kompetensi dapat dijadikan sebagai parameter keberhasilan menciptakan SDM unggul generasi milineal Indonesia yang berdaya saing tinggi dan siap menghadapi tingginya tuntutan kompetensi di era globalisasi. Pemikiran seperti diatas juga ada dalam tulisan bunga rampai.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 [@redaksi.akademia.pustaka](https://www.facebook.com/redaksi.akademia.pustaka)

 [@akademiapustaka](https://www.instagram.com/akademiapustaka)

 081216178398

