



Volume 1, Nomor 1, Desember 2020

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: -

---

### **Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo**

**Asna Syafitri Sari<sup>1</sup>, Antonius Tri Wibowo<sup>2</sup>, Erni Cahya Gupita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [asnasyafitrisari@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:asnasyafitrisari@mercubuana-yogya.ac.id)<sup>1</sup>

---

#### **ABSTRAK**

Identifikasi masalah yaitu minimnya sosialisasi menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19 pada sekolah keterbakatan olahraga tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo dan kurangnya pengetahuan (guru pendidikan jasmani) tentang cara menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19. Menjaga kondisi fisik tetap bugar adalah hal yang penting dilakukan, terutama bagi orang yang berisiko terkena penyakit menular. Namun, di tengah pandemi covid-19 seperti ini jika ingin beraktivitas fisik sangat susah karena ruang gerak menjadi terbatas. Sebagian besar penyakit tidak menular bersifat kronis, yaitu berkembang secara perlahan dan bisa berlangsung dalam jangka waktu lama. Seiring waktu, kondisi ini bisa berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, sehingga penderitanya rentan terhadap infeksi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan sosialisasi kepada warga sekolah yang terdiri atas guru Penjasorkes dan siswa kelas olahraga. Materi sosialisasi disampaikan dalam webinar melalui aplikasi zoom. Dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas olahraga untuk menjaga kebugaran saat pandemi covid 19 memiliki beberapa manfaat yaitu: dapat membakar lemak tubuh, kekuatan fisik bertambah, dapat mencegah penyakit, sebagai detoksifikasi, meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Dari kegiatan sosialisasi ini diharapkan semua elemen olahraga khususnya di sekolah yang memiliki kelas olahraga bisa melakukan cara menjaga kebugaran jasmani saat sandemi covid-19 yang baik dan benar.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Kebugaran Jasmani, Covid-19

#### **ABSTRACT**

Identification of the problem, namely the lack of socialization of maintaining physical fitness during the Covid-19 pandemic at a high school level sports fitness school in Kulonprogo Regency and a lack of knowledge (physical education teachers) on how to maintain physical fitness during the Covid-19 pandemic. Maintaining a healthy physical condition is an important thing to do, especially for people who are at risk of contracting infectious diseases. However, in the midst of a Covid-19 pandemic like this, if you want to do physical activity it is very difficult because the space to move is limited. Most non-communicable diseases are chronic, that is, they develop slowly and can last for a long time. Over time, this condition can have an impact on decreasing endurance, so that sufferers are susceptible to infection. The method of implementing this community service activity is by socializing to school members consisting of Physical Education teachers and students in sports classes. The socialization material is presented in the webinar through the zoom application. It can be concluded that sports activities to maintain fitness during the Covid 19 pandemic have several benefits, namely: can burn body fat, increase physical strength, can prevent disease, as detoxification, increase immunity or immunity. From this socialization activity, it is hoped that all elements of sports,

**Keywords:** Socialization, Physical Fitness, Covid-19

---

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif(Sharkey, 2003). Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Abduljabar, 2011).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Prakoso & Setiyo Hartoto, 2015). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti(Darmawan, 2017).Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physicalfitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-harisecara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Pamungkas & Dwiyoogo, 2020).

Menurut (Suryanto, 2012)kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 yaitu :

- a. Kebugaran statis: keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- c. Kebugaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Menjaga kondisi fisik tetap bugar adalah hal yang penting dilakukan(Hasanah, 2020), terutama bagi orang yang berisiko terkena penyakit tidak menular(Ruslan, 2011). Namun, di tengah pandemi covid-19 seperti ini, aktivitas fisik dan ruang gerak menjadi terbatas(Dai, 2020). Sebagian besar penyakit tidak menular bersifat kronis, yaitu berkembang secara perlahan dan bisa berlangsung dalam jangka waktu lama(Khaeruman et al., 2020). Orang dianjurkan untuk selalu menjaga daya tahan tubuhnya tetap kuat agar terhindar dari infeksi virus Corona(Herlina & Suherman,

2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas fisik dan berolahraga tapi juga harus memperhatikan kebersihan peralatan olahraga dan tempat berolahraganya (Tiksnadi et al., 2020). Seiring waktu, kondisi ini bisa berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, sehingga penderitanya rentan terhadap infeksi (Nadiar & Janitra, 2020). Orang dianjurkan untuk selalu menjaga daya tahan tubuhnya tetap kuat agar terhindar dari infeksi virus Corona (Zendrato, 2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas fisik dan berolahraga tapi juga harus memperhatikan kebersihan peralatan olahraga dan tempat berolahraganya (Ardi Sulata & Aziz Hakim, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan ini merupakan sosialisasi ke sekolah melibatkan guru penjas, serta siswa/pelajar yaitu di SMA N 1 Lendah dan SMA N 1 Pengasih sebagai Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) menjadi sasaran programnya. Metode dalam program ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam bentuk webinar melalui aplikasi zoom. Akan tetapi, sebelum pelaksanaan peserta diberi arahan dahulu. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlit atau siswa, guru olahraga atau guru pendamping bisa mengetahui cara menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19 yang baik dan benar. Munculnya atlit yang berprestasi karena seluruh atlit mampu menjaga kondisi agar tetap prima.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap- tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

### **a. Prakegiatan.**

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk sosialisasi. Perijinan tempat sosialisasi di SMA N 1 Lendah dan SMA N 1 Pengasih sebagai Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) menjadi sasaran programnya.

### **b. Saat kegiatan**

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu sosialisasi tentang cara menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19 yang baik dan benar di SMA N 1 Lendah dan SMA N 1 Pengasih sebagai Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) menjadi sasaran programnya.

c. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi.)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan bahan untuk diseminarkan dalam seminar hasil kegiatan PKM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun dalam kegiatan sosialisasi terdapat materi yang disampaikan diantaranya:

1. Penerapan protokol kesehatan dalam berolahraga

Setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan agar tetap sehat saat pandemi covid-19. Kesehatan itu salah satunya diperoleh dengan cara berolahraga. Tetapi juga harus menerapkan pola hidup sehat serta sosial distancing.

2. Aktivitas untuk menunjang kebugaran jasmani agar tetap bugar yakni:

a) Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

b) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menamahi rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan

kekuatan dan daya tahan mampu membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

3. Materi tentang prinsip latihan kebugaran meliputi:

- a) *Overload*: Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
- b) *Specificity*: Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c) *Reversible*: Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur menurun bahkan hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

4. Materi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi:

- a) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- c) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

5. Materi tentang latihan yang bisa dilakukan saat pandemi untuk menjaga kebugaran jasmani harus memperhatikan berbagai hal diantaranya sebagai berikut:

a) Macam latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan, namun untuk mendapatkan kebugaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kebugaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihan macam latihan yang mudah dan murah, seperti *joging* dan jalan kaki.

b) Volume latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

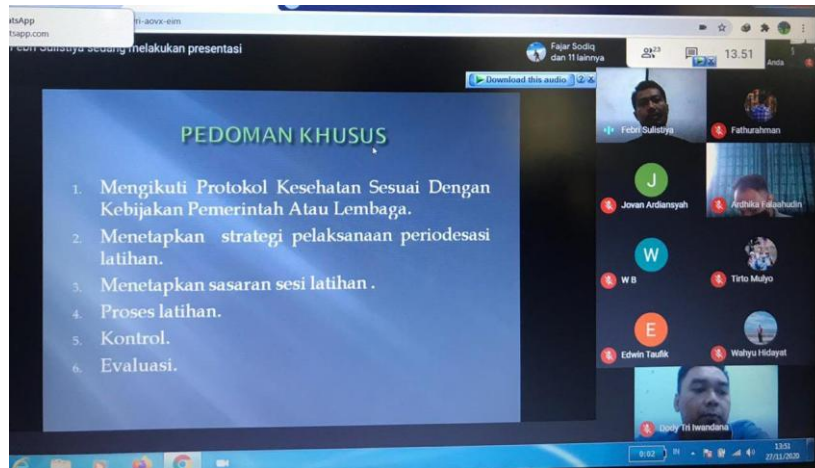
c) Frekuensi latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali

seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d) Intensitas latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus  $DNM = 220 - \text{UMUR}$ .



Gambar 1. Dokumentasi

Dari sosialisasi yang telah dilakukan memperoleh beberapa hasil data diantaranya:

- a) Banyak siswa dan guru penjas yang belum paham tentang cara menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19 sebelum diadakannya sosialisasi ini
- b) Keterbatasan sarana
- c) Sedikitnya pemahaman konsep latihan kebugaran
- d) Kemampuan fisik menurun karena jarang beraktivitas untuk menjaga kebugaran

## **KESIMPULAN**

Aktivitas olahraga untuk menjaga kebugaran saat pandemi covid 19 memiliki beberapa manfaat yaitu: dapat membakar lemak tubuh, kekuatan fisik bertambah, dapat mencegah penyakit, sebagai detoksifikasi, meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Dari kegiatan sosialisasi ini diharapkan semua elemen olahraga khususnya di sekolah yang memiliki kelas olahraga bisa melakukan cara menjaga kebugaran jasmani saat sandemi covid-19 yang baik dan benar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*.
- Ardi Sulata, M., & Aziz Hakim, A. (2020). Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unesa Di Masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Dai, N. F. (2020). Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. *Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jip*.
- Hasanah, F. (2020). Konsep Pertandingan Bola Basket Selama Masa Pandemi Covid-19. *Academia.Edu*.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*.
- Khaeruman, B., Nur, S., Mujiyo, M., & Rodliyana, D. (2020). Pandemi Covid-19 dan kondisi darurat: Kajian hadis tematik. *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Nadiar, F., & Janitra, J. (2020). OLAHRAGA DAN COVID-19. *Olahraga Dan Covid-19*.
- Pamungkas, I. A., & Dwiyo, W. D. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*.
- Prakoso, D. P., & Setiyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Ilara*.
- Sharkey, B. J. (2003). Kebugaran Jasmani. *Kebugaran Dan Kesehatan*.
- Suryanto, E. (2012). Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani. *Fik Uny*, 1(1), 10–12.
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*.
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*.