

Pengembangan Keterampilan Kader Instruktur Olahraga Virtual Melalui Media *Zoom Meeting* Selama Pandemi Covid-19

Arwan Bin Laeto^{1*}, Irfannuddin², Budi Santoso³, Eka Febri Zulissetiana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia
*arwan@fk.unsri.ac.id

Received 25-06-2022

Revised 29-06-2022

Accepted 30-06-2022

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk membentuk keterampilan mahasiswa menjadi kader instruktur olahraga. Melalui kegiatan ini mahasiswa memperoleh pemahaman dan peningkatan keterampilan memimpin olahraga serta melatih pelaksanaan olahraga secara virtual melalui media *Zoom Meeting* sehingga mampu mempromosikan kepada masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui olahraga selama pandemi covid-19. Metode pelatihan yang dilakukan fokus pada kelompok mahasiswa dan dilaksanakan pada Agustus 2021. Kegiatan pelatihan meliputi edukasi prinsip fisiologi, mekanisme dan konsep serta tipe-tipe olahraga dari tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diselingi tanya jawab, penyampaian materi penggunaan teknologi berupa aplikasi *Zoom Meeting* dan implementasi olahraga virtual oleh mahasiswa kepada masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memperlihatkan hasil berupa pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terkait olahraga meningkat, mahasiswa menjadi mampu mengoperasikan teknologi aplikasi *Zoom Meeting* dan adanya peningkatan keterampilan mahasiswa menjadi kader instruktur olahraga secara virtual. Keterampilan mahasiswa memanfaatkan teknologi dalam mempromosikan kesehatan melalui olahraga yang dilakukan secara virtual sangat penting dilakukan demi terciptanya masyarakat yang tetap sehat meski masih dalam kondisi pandemi.

Kata kunci: Pengembangan Keterampilan; Olahraga Virtual; Pandemi Covid-19

ABSTRACT

This Community Service activity aims to shape the skills of students to become cadres of sports instructors. Through this activity, student gain understanding and improve skills in leading sports as well as training in virtual sports implementation through Zoom Meeting media so as to be able to promote to the public the importance of maintaining physical health through exercise during the COVID-19 pandemic. The training methods carried out focused on student and conducted on August 2021. The training activities include educating the principle of physiology, mechanism, concept and types of sports from the implementing team for Community Service activities interspersed with questions and answers, delivering material on the use of technology in the form of Zoom Meeting applications and implementing virtual sports by students to the community. This Community Service activity showed results in the form of increased knowledge and understanding of students related to sports, students became able to operate the Zoom Meeting application technology and there was an increase in student skills to become a virtual cadre of sports instructors. Students' skills in using technology to promote health through virtual sports are very important to create a society that remains healthy even though it is still in a pandemic condition.

Keywords: Skill Development; Virtual Exercise; Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah melanda dunia termasuk Indonesia sejak Maret 2020. Kondisi tersebut membuat banyak perubahan pola kehidupan manusia karena dampak yang ditimbulkan mengenai semua aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan dan proses pendidikan. Perubahan pola kehidupan masyarakat timbul sebagai dampak pandemi ini berlangsung drastis, yang kemudian menurunkan kualitas kesehatan, menekan pertumbuhan ekonomi dan menghambat perkembangan kehidupan sosial (Aeni, 2021). Pada aspek kesehatan, pandemi menyebabkan munculnya gangguan pada kesehatan fisik dan mental. Selama pandemi, masyarakat cenderung kurang beraktivitas, sehingga tubuh, khususnya sistem muskuloskeletal sering mengalami gangguan fisik. Gangguan dan masalah fisik yang banyak terjadi akibat kurangnya mobilitas tubuh dapat berupa nyeri otot, pegal dan mudah lelah (Dampati et al., 2020).

Pandemi ini juga menyebabkan penurunan kesehatan mental dalam masyarakat (Nasrullah & Sulaiman, 2021). Informasi peningkatan kasus positif yang sampai ke masyarakat membuat masyarakat mudah merasa stres, tertekan, sedih dan terjadi penurunan motivasi (Aslamiyah, 2021). Selain itu, pandemi covid 19 ini juga dilaporkan menyebabkan penurunan kualitas tidur (Islam & Mulamukti, 2021). Sedangkan pada aspek pendidikan, pandemi yang terjadi menyebabkan proses pembelajaran dilakukan secara daring. Pembelajaran yang bersifat online menimbulkan dampak negatif pada perkembangan kognitif dan kesehatan tubuh remaja (Ardan et al., 2020). Pembelajaran daring menuntut remaja lebih banyak duduk daripada bergerak. Dampak tubuh yang kurang bergerak adalah pengurangan penggunaan energi yang masuk ke dalam tubuh akibat rendahnya metabolisme tubuh. Hal ini sangat berpotensi menyebabkan munculnya penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes mellitus dan penyakit hiperkolesterol dalam tubuh (Nurmidin & Posangi, 2020). Pembelajaran daring yang intens menyebabkan mobilitas tubuh menurun yang mana berpotensi menyebabkan gangguan fisik.

Dewasa ini, masyarakat khususnya remaja memahami bahwa aktivitas fisik rutin atau berolahraga merupakan cara termurah dan fleksibel yang dapat dilakukan untuk mencapai tubuh yang bugar dan mencegah gangguan fisik (Arifin, 2018). Olahraga yang dilakukan secara rutin dan konsisten dapat menjaga kebugaran tubuh dan sangat bermanfaat memelihara sistem pertahanan tubuh melawan infeksi patogen penyebab penyakit (Ardiyanto et al., 2020). Namun, selama pandemi Covid-19, pemerintah melakukan beberapa pembatasan pergerakan dan mobilitas masyarakat, termasuk mengurangi aktivitas di luar rumah, seperti olahraga *outdoor*.

Kondisi pandemi yang terjadi menyebabkan mahasiswa kesehatan di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dituntut untuk menunjukkan perhatian dan andilnya terhadap masyarakat di lingkungan sekitarnya. Hal ini erat kaitannya dengan peran mahasiswa kesehatan, yakni selain menuntut ilmu pengetahuan, mahasiswa juga diharapkan mampu melakukan promosi kesehatan melalui teknik komunikasi dan demonstrasi kepada kerabat dan masyarakat lingkungan tempat tinggal akan

pentingnya tetap menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga. (Florettira & Syakurah, 2021). Selain itu, selama pembelajaran daring yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi Zoom Meeting, mahasiswa hanya berperan sebagai *partisipant*. Sehingga, untuk dapat melakukan promosi kesehatan, mahasiswa sangat perlu terampil menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* sebagai *host*. Hal ini karena aplikasi *Zoom Meeting* telah diketahui dapat membantu efektifitas proses pembelajaran selama pandemi covid-19 (Kuntarto et al., 2021).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka perlu dilakukan pelatihan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya untuk mengembangkan keterampilan dalam mempromosikan kesehatan dan menjadi instruktur olahraga agar dapat dilakukan secara virtual menggunakan media aplikasi *Zoom Meeting* selama pandemi Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode Pelatihan kepada mahasiswa yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2021. Rangkaian pelatihan meliputi kegiatan edukasi prinsip fisiologi, mekanisme dan konsep serta tipe-tipe olahraga yang disampaikan oleh tim pelaksana yang diselingi sesi tanya jawab. Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi dan demonstrasi cara penggunaan teknologi berupa aplikasi Zoom Meeting. Tahap terakhir pelatihan ini adalah implementasi keterampilan instruktur olahraga virtual oleh mahasiswa kepada kerabat dan masyarakat.

HASIL KEGIATAN

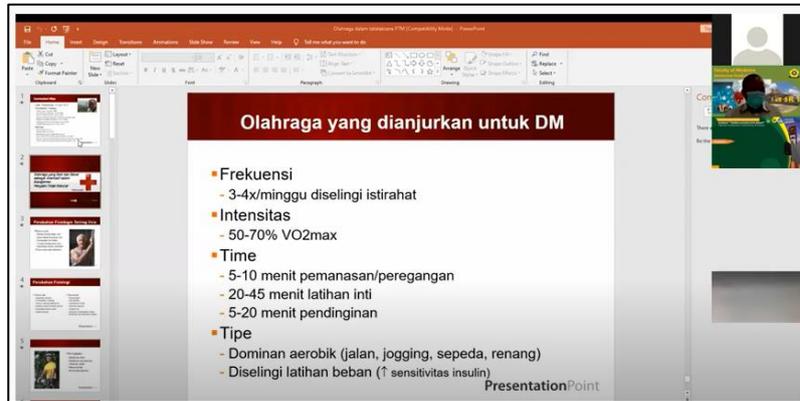
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara online dimana tim pelaksana memonitor kegiatan dari Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang. Adapun proses dan hasil tahapan-tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1) Edukasi Prinsip Fisiologi, Mekanisme dan Konsep serta Tipe Olahraga

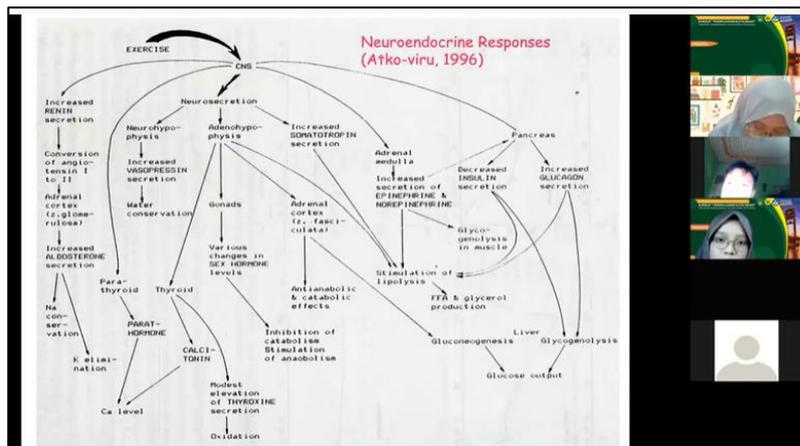
Tahapan edukasi kepada mahasiswa calon instruktur olahraga virtual dilakukan seminggu sebelum proses implementasi olahraga virtual. Edukasi disampaikan oleh 4 dosen penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu Dr. dr. Irfannuddin, Sp.KO, M.Pd.Ked sebagai pemateri pertama (Gambar 1), dr. Eka Febri Zulissetiana, M.Bmd sebagai pemateri kedua (Gambar 2), dr. Budi Santoso, M.Kes sebagai pemateri ketiga (Gambar 3) dan Arwan Bin Laeto, S.Pd., M.Kes sebagai pemateri keempat (Gambar 4). Materi edukasi yang disampaikan pemateri pertama meliputi prinsip dasar fisiologi olahraga dan olahraga pada kondisi khusus. Selanjutnya, materi kedua yang disampaikan kepada mahasiswa membahas tentang mekanisme yang terjadi pada tubuh saat berolahraga, meliputi respon akut dan adaptif tubuh terhadap olahraga.

Pada edukasi ini juga mahasiswa memperoleh ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai konsep olahraga dan pengukuran kebugaran tubuh yang disampaikan oleh

pemateri ketiga. Berikutnya, materi tipe-tipe olahraga yang dapat dilakukan selama pandemi covid-19 secara virtual disampaikan oleh pemateri keempat, meliputi tahapan olahraga yang benar dan bentuk-bentuk olahraga yang baik dilakukan guna menjaga kesehatan fisik selama pandemi covid-19. Judul topik materi dan link pelaksanaan edukasi pengabdian kepada masyarakat sebagai bekal mahasiswa untuk menjadi instruktur olahraga virtual disajikan dalam Tabel 1.



Gambar 1. Edukasi oleh Pemateri Pertama



Gambar 2. Edukasi oleh Pemateri Kedua



Gambar 3. Edukasi oleh Pemateri Ketiga



Gambar 4. Edukasi oleh Pemateri Keempat

Tabel 1. Nama Pemateri, Topik dan Link Video Materi Edukasi Olahraga

Pemateri	Topik Materi Edukasi	Link Video Edukasi
Dr. Dr. Irfannuddin, Sp.KO, M.Pd.Ked	Prinsip Fisiologi Olahraga dan Pelaksanaan Olahraga Pada Kondisi Khusus	https://youtu.be/1cJbliuu7CQ
dr. Eka Febri Zulissetiana, M.Bmd	Mekanisme Olahraga : Stres, Adaptasi, Recovery dan Energi Olahraga	https://youtu.be/W8X_db691zI
dr. Budi Santoso, M.Kes	Konsep, Komponen dan Pengukuran Kebugaran Tubuh	https://youtu.be/zHbM9YrYHKQ
Arwan Bin Laeto, S.Pd., M.Kes	Prinsip dan Pedoman Implementasi Olahraga (Latihan Fisik)	https://youtu.be/5o3Pjt5mxL0

Pada tahapan edukasi dilakukan juga kuiz untuk mengetahui pemahaman dan wawasan dasar yang dimiliki oleh mahasiswa. Item pertanyaan kuiz meliputi pengetahuan tentang definisi olahraga, mekanisme fisiologi tubuh saat berolahraga, konsep dan pengukuran kebugaran tubuh serta panduan olahraga yang baik dan benar selama pandemi covid-19. Hasil kuiz dapat terlihat pada grafik-grafik berikut.



Gambar 5. Hasil Quiz Peserta



Gambar 6. Hasil Quiz Peserta

Berdasarkan Gambar 5 dan 6 di atas, diketahui bahwa dari 46 mahasiswa yang mengisi kuis, hanya 4,3% dan 17,2% mahasiswa yang mengetahui dan menjawab dengan benar tentang prinsip fisiologi olahraga dan pelaksanaannya pada kondisi khusus. Melihat hasil ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terkait konsep penting dalam olahraga adalah rendah.



Gambar 7. Hasil Quiz Peserta



Gambar 8. Hasil Quiz Peserta

Berdasarkan Grafik 7 dan 8, hasil kuis yang diberikan sebelum edukasi menunjukkan bahwa dari 46 mahasiswa terdapat variasi jumlah jawaban yang benar-benar memahami dengan baik tentang mekanisme olahraga bagi kesehatan tubuh, khususnya dalam mencegah infeksi virus corona. Berdasarkan hasil tersebut, sebanyak 76,1% yang menjawab salah dan 65,2% tidak tahu. Berdasarkan data ini dapat disimpulkan bahwa pemahaman mahasiswa terkait topik tersebut tergolong rendah.



Gambar 9. Hasil Quiz Peserta



Gambar 10. Hasil Quiz Peserta

Berdasarkan gambar 9 dan 10 di atas, diketahui bahwa dari 46 orang mahasiswa, sebanyak 58,7% mahasiswa tidak tahu tentang pengukuran kebugaran dan 84,8% menjawab salah pertanyaan tentang contoh pengukuran kebugaran. Hasil ini menunjukkan bahwa informasi tentang konsep dan pengukuran kebugaran di kalangan mahasiswa kedokteran tergolong rendah.



Gambar 11. Hasil Quiz Peserta



Gambar 12. Hasil Quiz Peserta

Berdasarkan Grafik 11 dan 12 di atas, diketahui bahwa dari 46 mahasiswa yang mengisi kuis, hanya 8,7% dan 15,2% mahasiswa yang menjawab dengan benar pertanyaan tentang prinsip dan pedoman pelaksanaan olahraga. Dari grafik ini dapat disimpulkan bahwa pemahaman mahasiswa terkait konsep pedoman pelaksanaan olahraga secara sistematis dan benar adalah rendah.

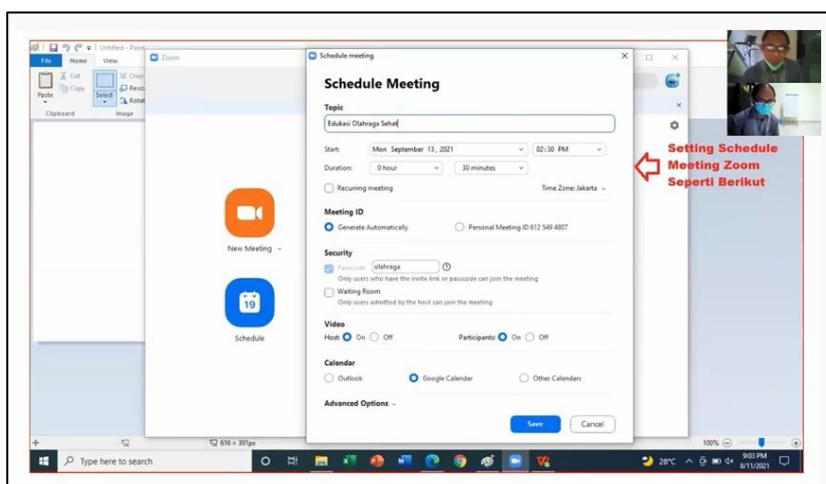
Berdasarkan 8 grafik di atas, maka hal tersebut menjadi dasar pentingnya dilakukan edukasi guna menambah pengetahuan, pemahaman dan wawasan mahasiswa terkait definisi olahraga, mekanisme fisiologi tubuh saat berolahraga, konsep dan pengukuran kebugaran tubuh serta panduan olahraga yang baik dan benar sebagai bekal menjadi instruktur olahraga virtual bagi kerabat dan masyarakat di sekitar mahasiswa terkait selama pandemi covid-19.

2) Demonstrasi Teknologi *Zoom Meeting* Sebagai Media Promosi Kesehatan

Setelah tahapan edukasi, mahasiswa diperlihatkan cara penggunaan teknologi aplikasi *Zoom Meeting* dan teknis pengaturan pada aplikasi tersebut dalam rangka menjadi host pada tahapan implementasi olahraga virtual. Demonstrasi diberikan secara daring oleh salah seorang fasilitator penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat, Arwan Bin Laeto, S.Pd., M.Kes. Substansi demonstrasi yang diberikan meliputi, pembuatan akun *Zoom Meeting* sebagai host, pembuatan schedule meeting dan teknis merekam kegiatan olahraga virtual serta cara meng-convert rekaman menjadi video kegiatan (Gambar 2). Berikut adalah link video tahapan demonstrasi penggunaan teknologi *Zoom Meeting* sebagai media promosi kesehatan melalui kegiatan olahraga virtual (Tabel 2).

Tabel 2. Nama Pemateri, Topik dan Link Video Materi Edukasi Olahraga

Pemateri	Topik Materi Edukasi	Link Video Edukasi
Arwan Bin Laeto, S.Pd., M.Kes	Penggunaan Teknologi <i>Zoom Meeting</i> Dalam Pelaksanaan Olahraga Virtual	https://youtu.be/0FAKyRXPAGO



Gambar 13. Demonstrasi Penggunaan Teknologi *Zoom Meeting* Sebagai Host

3) Implementasi Olahraga Virtual

Pada tahapan ini, mahasiswa mengimplementasikan pengetahuan, pemahaman dan wawasan yang diperoleh pada tahapan edukasi sebelumnya. Proses implementasi olahraga virtual oleh mahasiswa diawali dengan mengajak dan merekrut kenalan, kerabat dan warga di sekitar tempat tinggal mahasiswa untuk melakukan olahraga bersama yang dihubungkan melalui media *zoom meeting* di rumah masing-masing. Kegiatan olahraga virtual oleh mahasiswa diawali dengan perkenalan mahasiswa sebagai instruktur olahraga ke seluruh peserta. Selanjutnya, mahasiswa menjelaskan secara singkat tahapan olahraga yang akan dilakukan secara virtual, meliputi pemanasan, gerakan inti dan pendinginan (Gambar 3a dan 3b). Kegiatan olahraga virtual oleh mahasiswa diakhiri dengan penyampaian terima kasih dan meng-convert hasil rekaman olahraga virtual yang menggunakan teknologi aplikasi *zoom meeting*. Berikut adalah beberapa link dan foto pelaksanaan implementasi kegiatan oleh mahasiswa sebagai instruktur olahraga virtual (Tabel 3):

Tabel 3. Beberapa Link Video Mahasiswa Insruktur Olahraga Virtual

Instruktur	Link Video Implementasi Olahraga Virtual
Mahasiswa 1	https://youtu.be/80-Y2gTv7cA
Mahasiswa 2	https://youtu.be/1n7vVg6H5zU
Mahasiswa 3	https://youtu.be/uzObNVwUncM



Gambar 14. Olahraga Virtual (Pemanasan) Instruktur Mahasiswa 1



Gambar 15. Olahraga Virtual (Gerakan Inti) Instruktur Mahasiswa 2



Gambar 16. Olahraga Virtual (Pendinginan) Instruktur Mahasiswa 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah pelaksanaan rangkaian kegiatan masyarakat ini, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan keterampilan mahasiswa dalam melakukan promosi kesehatan selama pandemi covid-19 perlu dipertahankan. Upaya ini dilakukan dengan cara pembekalan pengetahuan melalui kegiatan edukasi manfaat olahraga, peningkatan keterampilan dalam memanfaatkan teknologi dan aktualisasi peran mahasiswa ke lingkungan masyarakat melalui kegiatan olahraga virtual.

Setelah kegiatan ini juga, tim pelaksana kegiatan masyarakat menyarankan kepada mahasiswa untuk terus kontinu dan rutin melakukan promosi kesehatan melalui cara tersebut, guna meningkatkan kesehatan diri dan masyarakat sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sukses dilaksanakan berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada Tim Unit ICT Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memonitoring kelancaran pelaksanaan kegiatan ini dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Aeni, N. (2021). Pandemi Covid-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi dan Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(1): 17-34

- Ardan, M., Rahman, F.F. & Geroda, G.B. (2020). The Influence of Physical Distance To Student Anxiety On Covid-19. *Journal of Critical Review*, 7(17): 1126-1132.
- Ardiyanto, A., Veryliana, P., Sukamto & Eka, S.S. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Jendela Olahraga*, 2(1): 131-140.
- Arifin, P.S. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. *Simki-Techsain*, 2(4): 2-8.
- Aslamiyah, S. (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang Langkat Sumatera Utara. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1): 56-69.
- Dampati, P.S., Chrismayanti, N.K.S.D. & Veronica, E. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone dan Laptop Terhadap Muskuloskeletal Penduduk Indonesia Pada Pandemi Covid-19. *Jurnal Poltekkes Jayapura*, 12(2): 57-67.
- Florettira, M.T. & Syakurah, R.A. (2021). Komunikasi Kesehatan Terkait Covid-19: Perspektif Mahasiswa Kedokteran. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 5(3): 397-408.
- Islam, A.F. & Mulamukti, A. (2021). Stress Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 7(2): 31-42.
- Kuntarto, E., Sofwan, M. & Mulyani, N. (2021). Analisis Manfaat Penggunaan Aplikasi Zoom Dalam Pembelajaran Daring Bagi Guru Dan Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 7(1): 49-62.
- Nasrullah & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3): 206-211.
- Nurmidin, M.F. & Posangi, F.J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4): 28-32.