

## METODE LATIHAN UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Yuliasih, Nadya Dwi Oktafiranda, Heni Widyaningsih  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

[yuliasih@unj.ac.id](mailto:yuliasih@unj.ac.id), [nadyadwi@unj.ac.id](mailto:nadyadwi@unj.ac.id), [heniwidyaningsih@unj.ac.id](mailto:heniwidyaningsih@unj.ac.id)

### Abstract

The purpose of this community service activity is to provide knowledge about maintaining physical fitness during Covid-19 pandemic. The problems are less movement because the limit of practice during pandemic, lack of knowledge about maintaining physical fitness during pandemic, exercise limitation during pandemic, no motivation to exercise because there are no partners, and limited space and facilities when exercising from home. The solutions offered are socialization about exercise methods to maintain physical fitness, providing knowledge about exercise methods to maintain physical fitness during pandemic, collaborating with the Jakarta Petanque Provincial Association to held a socialization, continuing exercise even though you are at home with existing and limited facilities such as yard/ garden for jogging and joint exercise in the field while maintaining strict health protocols. The conclusion is that people must continue to carry out sports activities even though they are at home or exercising in public places by applying strict health protocols to maintain body immunity and physical fitness.

**Keywords:** exercise method, physical fitness, covid-19 pandemic

### Abstrak

*Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemic covid-19. Permasalahannya adalah malas bergerak karena terlalu lama Latihan dari rumah selama pandemic, minimnya pemahaman tentang menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemic, pembatasan pada saat Latihan dimasa pandemic, malas Latihan karena tidak ada teman dan keterbatasan sarana dan prasarana Ketika Latihan olahraga dari rumah. Adapun solusi yang ditawarkan yaitu mengadakan sosialisasi tentang metode latihan untuk menjaga kebugaran jasmani, memberikan pengetahuan tentang metode latihan untuk menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemic, bekerjasama dengan pengprov petanque DKI untuk mengadakan sosialisasi, tetap latihan meskipun berada dirumah dengan sarana dan prasarana yang ada seperti halaman/ pekarangan rumah untuk tempat jogging dan latihan bersama dilapangan dengan tetap menjaga protokol Kesehatan dengan ketat. Kesimpulannya yaitu masyarakat harus tetap menjalankan aktivitas olahraga meski berada dirumah atau berolahraga di tempat umum dengan menerapkan protokol Kesehatan ketat untuk menjaga imunitas tubuh dan kebugaran jasmaninya.*

**Kata Kunci:** metode latihan, kebugaran jasmani, pandemi covid-19

### 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Perkembangan zaman yang begitu cepat membuat Ilmu Pengetahuan dan Teknologi tidak dapat dilepaskan dari kehidupan masyarakat. Hampir semua masyarakat mengandalkan perkembangan IPTEK. Akan tetapi perkembangan IPTEK ini jika tidak diimbangi dengan kegiatan fisik yang memadai maka akan berdampak buruk pada kesehatan. Apalagi di masa pandemi covid-19 ini penggunaan teknologi digital semakin meningkat mulai dari pembelajaran daring, rapat daring bahkan sampai olahraga pun dilakukan secara daring.

Dengan adanya kegiatan yang dilakukan serba daring ini maka aktivitas olahragapun berkurang. Akan tetapi olahraga masih bisa dilakukan di rumah dengan peralatan yang ada atau tanpa alat sekalipun demi menjaga kebugaran jasmani. Seperti jogging, jalan, lari ataupun aktifitas olahraga lainnya. Untuk atlet yang telah dijadwalkan dengan program Latihan dari pelatih dapat melakukan aktifitas olahraga di rumah dan dilakkan secara daring dengan pantauan dari pelatih. Namun, olahraga daring tidak seperti olahraga langsung artinya Ketika olahraga langsung bertemu dengan pelatih akan ada interaksi satu sama lain yang akan

memberikan dampak atau *feedback* juga bagi atlet dan pelatih. Begitu juga dengan sesama atlet. Suasana dan aura Ketika berlatih Bersama di lapangan tidak didapatkan Ketika berlatih dirumah masing-masing yang dilakukan secara daring.

Komunitas petanque DKI Jakarta adalah sekumpulan orang-orang pecinta olahraga petanque. Olahraga petanque sendiri yaitu olahraga yang dilakukan dengan menggunakan bola besi dan dapat dilakukan dilapangan seperti lapangan tanah, rumput aspal dan gravel. Lapangannya pun tidak terlalu luas dan olahraga ini sangat mudah dilakukan. Komunitas ini tetap menjalankan Latihan meskipun dalam kondisi serba terbatas artinya dalam kondisi pandemic seperti ini untuk dapat Latihan di lapangan sebagaimana mestinya itu masih dibatasi penggunaannya karena harus menjaga jarak. Banyak juga yang jadi malas untuk Latihan dengan berbagai alasan. Hal ini yang dapat membuat kebugaran jasmani menjadi menurun. Untuk itu perlu adanya kesadaran dari diri sendiri bahwa menjaga kebugaran jasmani sangatlah penting demi menaikkan imunitas tubuh.

Lakukan olahraga aerobik secara teratur, terarah dan terkendali atau olahraga secara terus menerus dengan beban Latihan semakin lama semakin meningkat (gaya hidup aktif) dan banyak bergerak. Banyak sekali manfaat dari Latihan fisik diantaranya dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan dan depresi dan masih banyak yang lainnya.

Tujuan diadakan kegiatan ini adalah untuk mencari solusi bagaimana menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemi covid-19. Apalagi dengan kondisi seperti sekarang yang semuanya dibatasi. Aktivitas olahraga harus tetap dijalankan dengan protocol kesehatan ketat dengan menerapkan 5M yaitu mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, memakai masker, mengurangi mobilitas dan menghindari keramaian.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk aktivitas yang mendadak lainnya. Untuk mencapai kondisi daya tahan kardiorespirasi yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen daya tahan kardiorespirasi dengan metode latihan yang benar.

Ada beberapa komponen daya tahan kardiorespirasi dan itu sangat penting untuk diketahui, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat daya tahan kardiorespirasi seseorang. Secara umum komponen daya tahan kardiorespirasi dibagi menjadi dua komponen, yaitu:

- a) Komponen daya tahan kardiorespirasi yang berhubungan dengan Kesehatan:
  - a. Daya tahan jantung dan paru
  - b. Komposisi tubuh
  - c. Kekuatan otot
  - d. Daya tahan otot
  - e. fleksibilitas
- b) Komponen daya tahan kardiorespirasi yang berhubungan dengan keterampilan:
  - a. Keseimbangan
  - b. Daya ledak

- c. Kecepatan
- d. Koordinasi
- e. Keloncahan
- f. Kecepatan reaksi

Diberikan juga prinsip-prinsip Latihan untuk menjaga kebugaran jasmani dengan FIT-VP yaitu frekuensi (Latihan dilakukan sebanyak 3xseminggu), intensitas (intensitas rendah ke sedang), time (lama Latihan antara 30-45 menit), type (tipe Latihan disesuaikan dengan tujuan dan kondisi individu), volume (hasil dari frekuensi Latihan dan duasi Latihan) serta progress (proses meningkatkan volume Latihan secara bertahap).

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah yaitu memberikan metode latihan untuk menjaga kebugaran jasmani. Kegiatan ini difokuskan pada komunitas tersebut. Hal ini dilakukan agar masyarakat petanque khususnya dapat mengerti akan metode latihan yang sebaiknya dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilakukan dengan memberikan pengetahuan mengenai metode latihan untuk menjaga kebugaran jasmani mulai dari definisi sampai dengan jenis metode latihannya. Kemudian peserta diharapkan dapat memilih dan memilah mana yang cocok digunakan karena olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani ini bersifat individual.

Pada kegiatan ini juga memberikan prinsip-prinsip Latihan untuk menjaga kebugaran jasmani dengan FIT-VP yaitu frekuensi, intensitas, time, type, volume serta progres. Selain dengan prinsip diatas, denyut nadi dan talk tes juga diberikan sebagai indicator untuk mengontrol latihan.

Jika semua sudah dilakukan sesuai dengan prosedur maka kebugaran jasmani pun akan tercapai dan teraga dengan baik sehingga imunitas dapat meningkat. Lawan covid-19 dengan menjaga imunitas yaitu dengan pola makan dan minum yang baik sesuai dengan porsi gizi seimbang, pola tidur/ istirahat yang cukup, pola aktifitas dengan menjaga intensitas Latihan yang sedang dan pola gaya hidup dengan selalu Bahagia.

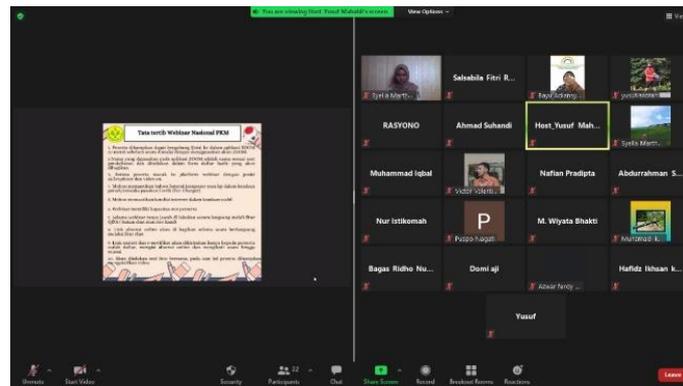
### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Hasil dari kegiatan ini yaitu didapatkan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana menjaga kebugaran jasmani. Masih banyak yang malas untuk bergerak terutama melakukan aktivitas olahraga dengan alasan sarana dan prasarana yang terbatas, tidak ada teman untuk berolahraga dan pembatasan sosial. Sehingga diperlukan adanya sosialisasi untuk mengatasi masalah tersebut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini dapat membantu masyarakat mengetahui bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani yang baik dengan berolahraga yang tepat sesuai dengan kondisi Kesehatan masing-masing.



Gambar 1. Pemaparan tentang menjaga kebugaran jasmani



Gambar 2. Foto Bersama peserta webinar



Gambar 3. Media Massa Online

## 5. KESIMPULAN (Conclusions)

Kesimpulan dari kegiatan webinar nasional dalam rangka Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

1. Masyarakat harus tetap bergerak meski berada di rumah
2. Untuk atlet harus tetap menjalankan program Latihan meski dengan keterbatasan sarana prasarana dan ahrus dilakukan di rumah masing-masing
3. Menjaga kebugaran jasmani dengan tetap melakukan aktifitas olahraga
4. Memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani di masa pandemic covid 19 dengan aktif bergerak untuk meningkatkan imun tubuh

Adapun saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Sebaiknya tetap melaksanakan program Latihan selama berada dirumah
2. Sebaiknya tetap bergerak melakukan aktifitas olahraga dengan sarana dan prasarana yang ada untuk menjaga kebugaran jasmani
3. Mencari dan memahami berbagai ilmu untuk menjaga kebugaran jasmani
4. Tetap berada dirumah dan mematuhi protocol Kesehatan dengan 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan sabun.

## **6. DAFTAR PUSTAKA (References)**

- Djoko Pekik Irianto. (2000). Olahraga sebagai Alternatif untuk Menghindarkan Frustrasi Remaja. Jakarta: Cakrawala Pendidikan.
- Josseph, Nosset. (1982). *General Theory of Training Lagos*. Pan Africa PresLtd.
- Kravitz, Lens. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Fajar Inter Pratama Offset.
- Mulyono Boyakto Atmojo. (2012). Tes dan Pengukuran Jasmani/ Olahraga. Solo: UNS Press,.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2015). Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia Jakarta.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya