

PENGEMBANGAN SENAM KEBUGARAN ALTERNATIF PENCEGAHAN *COVID-19* PADA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Ika Endah Puspita Sari, Khairul Usman

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna,
Universitas Negeri Medan

Email : Ikaendah049@gmail.com ; khairulusman@unimed.ac.id

Abstract: Development of Alternative Fitness Gymnastics for Covid-19 Prevention in Adapting to New Habits The purpose of this study is to contribute to physical activity in the form of fitness exercises as an alternative to preventing Covid-19 activities. Gymnastics is developed by following the concept of novelty and modernization so as to increase public interest and have an impact on increasing endurance (body immunity) during the adaptation period of new habits. The research design used to develop fitness gymnastics as an alternative to preventing COVID-19 is carried out with research and development (RnD). Research or RnD is development research that serves to validate and develop products according to research needs. The method that will be used to achieve the product is the Richey and Klein level 4 approach, namely carrying out research and development steps by product design, design validation, design division, product manufacture, limited trial, product revision 1, main trial, product revision 2, operational field trials, product revisions 3, and finally dissemination and implementation. The results of the trial of product 1 were carried out by 25 respondents and obtained an assessment result of 69% for the elements of the gymnastic movement and 46% for the physical impact caused by the exercise carried out by the gymnastic movements. gymnastic movements and 62% for the physical impact caused by gymnastics carried out by gymnastics, and in the operational test it was declared feasible by fulfilling an assessment of 92% for elements of gymnastic movements and 90% for the physical impacts caused by gymnastics carried out by gymnastic movements.

Keywords : Gymnastics; Fitness; Covid-19

Abstrak : Pengembangan Senam Kebugaran Alternatif Pencegahan Covid-19 Pada Adaptasi Kebiasaan Baru Tujuan pada penelitian ini adalah memberikan kontribusi aktivitas fisik dalam bentuk senam kebugaran sebagai alternatif aktivitas pencegah *covid-19*. Senam dikembangkan dengan mengikuti konsep kebaruan dan modernisasi sehingga meningkatkan minat masyarakat dan berdampak pada meningkatnya daya tahan (imun tubuh) pada masa adaptasi kebiasaan baru. Desain penelitian yang digunakan untuk mengembangkan senam kebugaran sebagai alternatif pencegahan *covid-19* dilaksanakan dengan *research and development (RnD)*. Penelitian atau *RnD* merupakan penelitian pengembangan yang berfungsi untuk memvalidasi dan mengembangkan produk sesuai dengan kebutuhan penelitian. Metode yang akan digunakan untuk mencapai produk adalah dengan pendekatan Richey and Klein level 4 yaitu melaksanakan langkah-langkah penelitian dan pengembangan dengan merancangan produk, validasi desain, devisi desain, pembuatan produk, uji coba terbatas, revisi produk 1, uji coba utama, revisi produk 2, uji coba lapangan operasional, revisi produk 3, dan terakhir adalah diseminasi dan implementasi. Hasil Uji coba produk 1 dilakukan oleh 25 responden dan diperoleh hasil penilaian 69% untuk unsur gerakan senam dan 46% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam, Uji coba produk 2 dilakukan oleh 25 responden dan diperoleh hasil penilaian 79% untuk unsur gerakan senam dan 62% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam, dan pada uji operasional dinyatakan layak dengan memenuhi penilaian 92% untuk unsur gerakan senam dan 90% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam.

Kata Kunci : Senam; Kebugaran; Covid-19

PENDAHULUAN

Situasi Pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) merupakan keadaan yang mengakibatkan seluruh aktivitas harus dilakukan di rumah dan pembatasan sosial sebagai upaya pencegahan penyebarluasan *Covid-19*. Penetapan Pandemi *Covid-19* berlaku secara global sejak ditetapkannya *World Organization Health* (WHO) kepada Indonesia pada bulan Maret 2020 (WHO, 2014)

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan dengan klasifikasi pekerjaan, observasi perilaku, penggunaan alat sensor gerak, penandaan fisiologi (detak jantung) serta penggunaan kalorimeter. Aktivitas fisik dapat digambarkan dengan menggunakan tiga aspek yaitu pekerjaan, olahraga, dan waktu luang sehingga dengan menggunakan aspek tersebut akan diketahui gambaran aktivitas fisik seseorang (Baecke, et.al., 1982 ((Fatmah & Ruhayati, 2011)).

Olahraga dapat meningkatkan kebugaran apabila memenuhi syarat-syarat

- 1) intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Intensitas kesegaran jasmani sebaiknya antara 60- 80% dari kapasitas aerobik yang maksimal. Intensitas latihan yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan adalah antara 72% dan 78% dari denyut nadi maksimal.
- 2) Durasi latihan adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan. Durasi latihan harus mencapai training zone yaitu 15-25 menit.
- 3) Frekuensi latihan adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam 1 minggu. Frekuensi latihan

berhubungan erat dengan intensitas dan durasi Latihan

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus sebagai alat memelihara dan membina kesehatan. Olahraga merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial terutama pada struktur anatomis-antropometris dan fungsi fisiologisnya. Olahraga akan membentuk stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya, kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan nyata.

Dampak dari *Covid-19* adalah ditetapkannya protokol kesehatan dengan selalu menggunakan masker, pembatasan sosial, hindari kerumunan, pekerja dan belajar dari rumah. Pembatasan aktivitas ini membuat kecilnya kesempatan seseorang untuk bergerak yang dikarenakan aktivitas yang dianjurkan dilakukan dari rumah. Penyebarluasan *Covid-19* salah satunya adalah dengan lemahnya imun tubuh dalam melawan virus yang masuk, sehingga penderita *covid-19* banyak dialami oleh para orang tua (lanjut usia), penderita diabetes, dan penyakit kronis lainnya yang menyebabkan tidak mampunya melawat virus.

Kegiatan yang dapat meningkatkan imun atau daya tahan tubuh adalah olahraga atau aktivitas fisik yaitu gerakan anggota tubuh yang berlangsung secara terus menerus dalam waktu tertentu. Organ yang paling aktif pada saat aktivitas adalah

otot rangka yang dapat ditingkatkan kinerjanya. Aktivitas otot rangka akan berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap fungsi organ tubuh yang lain. Peningkatan fungsi dan kinerja organ-organ tubuh akan berdampak pada peningkatan taraf kesehatan dan kebugaran yang disebabkan oleh fungsi jantung dan sirkulasi, fungsi respirasi, darah dan sistem pertahanan tubuh, meningkatnya kinerja neuro-muskular (sistem saraf otot) dapat memacu perkembangan tulang.

Aktivitas olahraga yang memiliki ciri khas dalam meningkatkan minat seseorang untuk melakukannya adalah senam kebugaran atau ritmik. Senam merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat aktivitas fisik dengan gerakan yang mengutamakan fleksibilitas/kelenturan, baik dengan atau tanpa musik. Selain untuk kesehatan, senam juga diperlombakan di bawah naungan FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*).

Upaya dalam mewujudkan Visi Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna untuk unggul pada bidang keolahragaan, serta peran serta terhadap pencegahan *covid-19* maka dalam hal ini perlu dilakukan pengembangan senam kebugaran sebagai peningkatan daya tahan tubuh (imun tubuh). Gerakan senam yang dikembangkan akan diterapkan sebagai rutinitas seseorang dalam keseharian. Senam yang dikembangkan merupakan salah satu kontribusi tindakan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat untuk dapat menangkal *covid-19*.

Senam Kebugaran yang dikembangkan adalah alternatif pencegahan dari *covid-19* yang meliputi

gerakan senam yang mencakup semua rangkaian gerak tubuh yang dilakukan dalam ikatan pola irama. Gerakan disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Utomo et al., 2012). Senam kebugaran memiliki karakteristik khusus modernisasi yang merupakan unsur kreatifitas sehingga memiliki konsep kebaruan gerak yang dapat diikuti oleh masyarakat.

Pengembangan senam senam kebugaran alternatif pencegahan *covid-19* pada adaptasi kebiasaan baru akan dilakukan dengan 4 tahapan yaitu (1) Tinjauan dan kajian terhadap pembelajaran senam berdasarkan situasi pandemi *covid-19* dan penetapan yang diberlakukan; (2) Menyusun gerakan senam yang terdiri dari pemanasan, inti, dan pendinginan; (3) Melakukan analisis gerakan terhadap pengaruh pada daya tahan tubuh; (4) Melakukan pengujian efektifitas senam kebugaran sebagai kegiatan alternatif pencegahan *covid-19*.

METODE

Desain penelitian yang digunakan untuk mengembangkan senam kebugaran sebagai alternatif pencegahan *covid-19* dilaksanakan dengan *research and development (RnD)*. Penelitian atau *RnD* merupakan penelitian pengembangan yang berfungsi untuk memvalidasi dan mengembangkan produk sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2017). Metode yang akan digunakan untuk mencapai produk adalah dengan pendekatan Richey and Klein level 4 yaitu melaksanakan langkah-langkah penelitian dan pengembangan dengan merancang produk, validasi desain, devisi desain, pembuatan produk, uji

coba terbatas, revisi produk 1, uji coba utama, revisi produk 2, uji coba lapangan operasional, revisi produk 3, dan terakhir adalah diseminasi dan implementasi.

Pengembangan produk diterapkan dengan teknik analisis, perancangan, pembuatan, dan penggunaan produk hingga diperoleh hasil efektifitas yang diharapkan dan sesuai dengan kebutuhan. Senam Kebugaran merupakan upaya pencegahan penularan *covid-19* dengan sistem meningkatkan fungsi organ tubuh melalui gerak yang merangsang fungsi faal tubuh bekerja dengan baik.

PEMBAHASAN

Capaian hasil penelitian yang diperoleh adalah berdasarkan prosedur penelitian yang diterapkan yaitu pendekatan Richey and Klein level 4. Kajian setiap tahap penelitian diperoleh hasil yang menjadi konsep pembentuk produk senam kebugaran.

Kajian Potensi dan Masalah (studi literatur dan pengumpulan informasi) yaitu pengembangan produk diterapkan dengan tahap awal analisis kebutuhan tubuh saat situasi pandemi *covid-19* yang melakukan aktivitas dari rumah, sehingga sangat diperlukan aktivitas fisik yang menambah imun tubuh. Studi literatur yang diperoleh adalah Senam Kebugaran merupakan upaya pencegahan penularan *covid-19* dengan sistem meningkatkan fungsi organ tubuh melalui gerak yang merangsang fungsi faal tubuh bekerja dengan baik.

Hasil Rancangan Produk senam diperoleh melalui hasil *Focus Group Discussion* (FGD) dengan melibatkan pakar kebugaran jasmani dan senam untuk memperoleh desain yang sesuai dengan kaidah-kaidah gerak. Kemudian kegiatan FGD dikembangkan dalam bentuk tulisan yang berisikan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan dilengkapi gambar gerakan yang

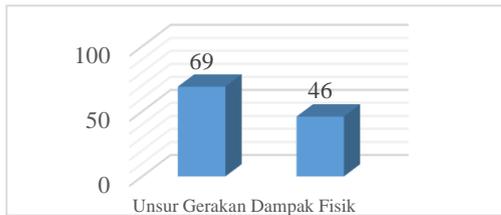
dilakukan. Desain senam dilengkapi dengan hitungan atau tempo waktu yang akan diterapkan pada senam kebugaran.

Validasi design senam kebugaran dilakukan oleh Bobby Helmi, S.Pd.,M.Pd. sebagai pengampuh mata kuliah Senam Kebugaran di Perguruan Tinggi Sumatera Utara. Validasi terkait design senam yang dikembangkan dilakukan oleh pakar senam untuk memperoleh ketepatan isi, struktur, dan susunan gerakan. Ketepatan gerakan senam kebugaran dilihat pada aspek struktur gerakan terkait unsur kebutuhan fisik yang meliputi daya tahan kardiovaskular dan otot, kelenturan, dan koordinasi gerak. Gerakan yang dinilai meliputi konsep gerakan tangan, kaki, panggul, kepala dan leher, serta satu kesatuan gerak tubuh. Unsur penilaian senam juga meliputi musik yang dipilih sehingga antara gerakan sesuai dengan ketukan musik yang dipilih (Utomo et al., 2012).

Revisi design adalah hasil validasi design yang sudah diberikan penilaian pakar senam dan dilakukan perbaikan sesuai masukan. Hasil perbaikan produk adalah perbaikan pada pemilihan musik yang sesuai dengan konsep kekinian musik yang dominan ditampilkan pada sosial media dan tayangan masyarakat. Kemudian pada aspek gerak dibutuhkan tambahan pada gerakan sesuai dengan protokol kesehatan gerak, sehingga menimbulkan aspek ketertarikan masyarakat pada umumnya.

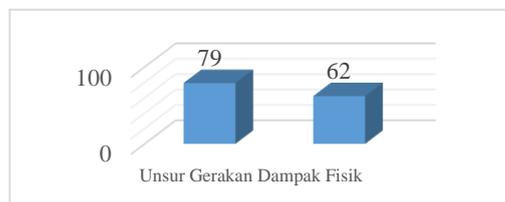
Pembuatan produk dilakukan dengan melakukan rekaman gerak senam kebugaran dengan format *audio visual* sehingga dapat dijadikan pedoman penerapan senam pada waktu-waktu tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Uji Coba Produk Tahap 1 (Uji Coba Terbatas) dilakukan oleh 25 responden dan diperoleh hasil penilaian 69% untuk unsur gerakan senam dan 46% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam.



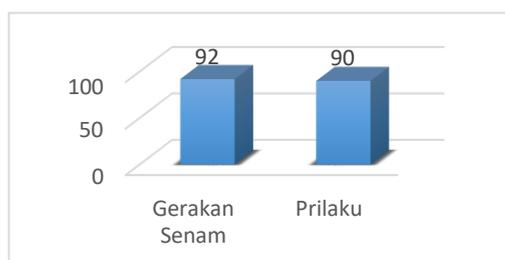
Gambar 1. Hasil Uji Produk Tahap 1

Uji Coba Produk Tahap 2 (Uji Coba Utama) dilakukan oleh 25 responden dan diperoleh hasil penilaian 79% untuk unsur gerakan senam dan 62% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam.



Gambar 2. Hasil Uji Produk Tahap 2

Uji Coba Produk Tahap 3 (Uji Coba Operasional) dilakukan oleh 25 responden dan diperoleh hasil penilaian 92% untuk unsur gerakan senam dan 90% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam.



Gambar 3. Hasil Uji Produk Tahap 3

Penilaian uji penerapan produk memiliki peran untuk menunjukkan bahwa produk memiliki kelayakan untuk di disseminasikan dan diimplementasikan kepada masyarakat. Pengembangan Senam Kebugaran sebagai alternatif pencegahan pandemi *covid-19* memiliki positif terhadap perubahan perilaku masyarakat menuju sehat dan

bugar peran yang positif terhadap perubahan perilaku masyarakat menuju sehat dan bugar.

KESIMPULAN

Hasil Uji coba produk 1 dilakukan oleh 25 responden dan diperoleh hasil penilaian 69% untuk unsur gerakan senam dan 46% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam, Uji coba produk 2 dilakukan oleh 25 responden dan diperoleh hasil penilaian 79% untuk unsur gerakan senam dan 62% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam, dan pada uji operasional dinyatakan layak dengan memenuhi penilaian 92% untuk unsur gerakan senam dan 90% untuk dampak fisik yang ditimbulkan dari senam yang dilakukan gerakan senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmah, & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Lubuk Agung.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. Rosda.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Alfabeta.
- Utomo, G. T., Said, J., & Rahayu, S. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1).
- WHO. (2014). *Stroke, Cerebrovascular Accident*. http://www.who.int/topics/cerebrovascular_accident/en/.