

## Aktivitas Olahraga Masa Pandemi COVID-19

Rika Putri Handayani<sup>1</sup>, Khairul Anam<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Universitas Udayana, Mataram, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Mataram, Indonesia

\* Email 1: rika.putri.handayani@gmail.com

\* Email 2: anamfpok@gmail.com

Received: 4 Januari 2021 | Accepted: 25 Februari 2021 | Published: 1 Maret 2021

### Abstrak

Pada masa pandemi covid-19 semua kegiatan serba terbatas, Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat keaktifan masyarakat saat berolahraga di kota mataram pada masa pandemi Covid-19 dengan prinsip FITT (*frequency, Intensity, Type dan Time*) subjek penelitian yaitu masyarakat kota mataram. berjumlah 27 responden. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian, *Frequency* olahraga 4 kali dalam seminggu sebanyak 25.9%. 3kali dalam seminggu sebanyak 18.5%. 2kali dalam seminggu sebanyak 40.7%. Satu kali sebanyak 14.8%. *Intensity* pembebanan ringan sebanyak 59.3% sedang 25.9% ringan ke sedang 11.1%. *Type* olahraga yang dipilih yaitu Latihan aerobik dengan jumlah 22.2% dan anaerobic 44.4% kombinasi anaerobic dan aerobik 33.3%. *Time* Durasi latihan 30-45 Menit mencapai 33.3%. 60 menit sebanyak 51.9% dan 75 menit sebanyak 11.1%. Tujuan latihan untuk menjaga imunitas tubuh sebanyak 51.9%. Meredakan stress sebanyak 14.8% dan meningkatkan energi sebanyak 29.6% Kesimpulan penelitian aktivitas masyarakat kota mataram sepenuhnya mengikuti FITT (*frequency, Intensity, Type dan Time*) Saran sebaiknya aktivitas tetap dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani.

**Kata kunci:** Olahraga Pada Masa Pandemi, FITT (*frequency, Intensity, Type dan Time*), COVID-19

### Abstract

During the epidemic Covid-19 activities were limited, This research is determine the level of community active when exercising in Mataram during Covid-19 the prencipel FITT (frequency, intensity, type and time). Which is quite recognizable by the researcher himself, to 27 respondents. This research method uses quantitative approaches. The results of this study frequency Active activity 4 times a week as much as 25.9% 3 times a week as much as 18.5% 2 times a week as much as 40.7% and those who once carry out sports activities are 14.8% The intensity of light loading was 59.3%, 25.9%, mild to moderate, 11.1%. The type of sport chosen was aerobic exercise with 22.2% of respondents and 44.4% anaerobic combination of anaerobic and aerobic with 33.3%. Time duration of exercise 30-45 minutes reached 33.3%. 60 minutes as much as 51.9% and 75 minutes as much as 11.1%. The purpose of exercise to maintain body immunity was 51.9%. Relieves stress by 14.8% and increases energy by 29.6% The conclusion of the activity research is to fully follow the FITT (frequency, intensity, type and time). Suggestions are that activities should be carried out to increase endurance and physical fitness.

**Keywords:** Sports During a Pandemic, FITT (*frequency, Intensity, Type dan Time*), COVID-19

**Cara Citasi:** Handayani, R. P. 2021. Aktivitas Olahraga Masa Pandemi COVID-19. *Lembing PJKR: : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 05(01): 1-6.



© 2021 Oleh authors. Lisensi **Jurnal Lembing PJKR**, Prodi PenjasKesrek Universitas Nahdlatu Ulama NTB. Artikel ini bersifat open access yang di bawah syarat dan ketentuan [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan investasi kesehatan jangka panjang yang dibutuhkan hanyalah waktu cukup 20 menit setiap hari kita sudah mampu menabung untuk kehidupan dan kesehatan kita pada masa tua, secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi dua yaitu aktivitas harian dan aktivitas latihan studi menunjukkan bahwa aktivitas kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi virus. Dimataram sendiri seperti yang kita lihat sudah di terapkannya aktivitas kerja dari rumah ``*work from home and social distancing*`` semenjak mei 2020 dan sistem kerja secara ship-shipan atau bergantian (Hadi 2020).

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan di dalam pola hidup sehat adalah makanan dan olahraga. Di samping makanan dan olahraga yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup seseorang, misalnya suka merokok, minum minuman keras, dll. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu memahami pola hidup sehat, yaitu: (1) Makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, (2) Istirahat, supaya tubuh memiliki waktu untuk recovery (pemulihan), sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, dan (3) Berolahraga, yaitu salah satu alternatif yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga bermanfaat untuk fisik, psikis, maupun sosial. Di samping itu untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani perlu menghindari gaya hidup yang kurang baik, supaya tidak mempengaruhi kesehatan, sehingga tubuh selalu dalam keadaan sehat dan bugar (Suryanto 2012)

Menurut World Health Organization (WHO, 2010) aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan energi. Berbagai aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, bekerja, bermain, angkat beban dan berbagai latihan fisik lainnya. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan

tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (RI, 2015) dikutip dalam penelitian (Hadi 2020) dan Ada tiga hal yang harus kita jaga yaitu pola istirahat, pola latihan dan pola makan. Latihan fisik yang terencana, terarah dan berkesinambungan bertujuan untuk memelihara kebugaran.

Aktivitas fisik harian, Setiap orang tentu aktivitas fisiknya berbeda sehingga kebutuhan kalori harian pada setiap orang berbeda oleh sebab itu pentingnya membakar sisa-sisa kalori yang tidak terpakai untuk dijadikan bahan bakar sehingga terhindar dari yang namanya penyakit THTLTG ( Tambah Hari tambah libur tambah gemuk) tapi tidak menular seperti virus Covid-19 namun efek sampingnya dapat mengurangi tingkat percaya diri.

Latihan fisik, Latihan fisik merupakan latihan yang dilakukan dengan cara terprogram baik dari apa jenis olahraganya, durasi/ waktunya berapa lama, berapakah dalam seminggu sehingga kegiatan terstruktur dengan jelas dan tentu saja bisa dijadikan sebagai loading seperti kegiatan lomba Virtual Run for donation Olahraga, Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur terarah dan terencana biasanya untuk olahraga prestasi yang bukan hanya membuat tubuh lebih bugar melainkan membuat kebiasaan untuk hidup sehat, Termasuk cabang olahraga beladiri, sebagai wadah untuk meningkatkan prestasi.

## METODE

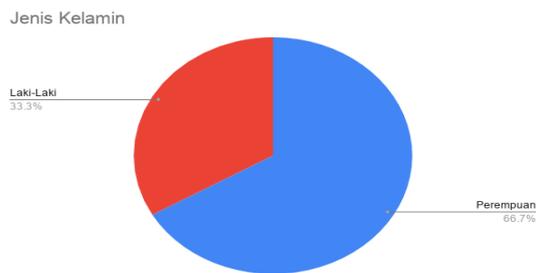
Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif persentase dalam penelitian ini peneliti menggambarkan persentase dari aktivitas masyarakat yang ada dikota Mataram pada masa Pandemi Covid-19. Dengan prinsip FITT (*frequency, Intensity, Type dan Time*) berapalama dalam seminggu, berapa intensitas latihan yang digunakan, tipe latihan yang digunakan, durasi atau berapa jam selama aktivitas berlangsung.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dengan bantuan (*google foam*)

sehingga tidak melanggar protokol Covid-19 dan cukup mudah untuk dilakukan sehingga dalam menyusun laporan dan grafik persentasi dapat terakumulasi dengan mudah. Responden dalam hal ini merupakan masyarakat yang tinggal dikota mataram dan bekerja di kota mataram.

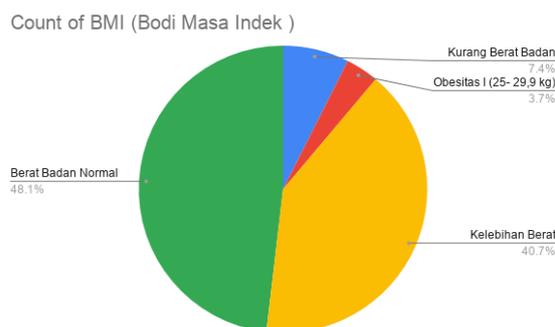
**HASIL**

Adapun hasil penelitian partisipasi masyarakat adalah sebagai berikut.: *Forms response gambar. Question title: Number of responses: 27 responses.* Berdasarkan data perempuan sebanyak 66.6% dan laki-laki sebanyak 33.7% dari hasil tersebut kita bisa melihat keaktifan laki-laki untuk berolahraga cenderung menurun daripada wanita sehingga hal ini perlu dilakukan sosialisasi setelah pademi.



**Gambar 1.** Hasil data tingkat partisipan wanita dan laki-laki dalam aktivitas

Berdasarkan data gambar diatas kita melihat hasil respon dari *goggle foam* melihat keaktifan partisipasi masyarakat kota mataram lebih banyak wania yang mengisi foam dari hasil gambar diatas. Untuk melihat Indeks masa tubuh rata-rata kelebihan berat badan berdasarkan normal gambar di bawah ini.



**Gambar 2.** Bodi Masa Index

Kurang berat badan sebanyak 7.4% berat badan normal 48.1% Indeks masa tubuh merupakan salah satu metode pengukuran status gizi dengan antropometri berdasarkan grafik diatas adalah Kelebihan berat badan mencapai 40.7% dari penghitungan indeks masa tubuh cenderung normal namun efek dari dari kelebihan berat badan akan memicu pertumbuhan dan penyakit kardiovaskuler. hasil penelitian yang dilakukan oleh (Liana, Soharno, and Panjaitan 2018) hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan indeks masa tubuh berdasarkan hasil analisis data tidak ada pengaruh antara pengetahuan gizi dengan indeks masa tubuh sehingga dapat disimpulkan bahwa masyarakat kota mataram dapat beraktivitas walaupun belum memahami tentang gizi seimbang. Dan bahkan nutrisi juga sangat penting untuk meningkatkan aktivitas serta menunjang kehidupan harian kita.(Irawan 2007)



**Gambar 3.** Frekuensi latihan

Berdasarkan gambar 3. Frekuensi latihan diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas masyarakat kota mataram yang menjalani aktivitas 1 kali dalam seminggu sebanyak 14.8% dan 2 kali dalam seminggu sebanyak 40.7% dan masyarakat yang memilih 3 kali dalam seminggu sebanyak 18.5% serta yang 4 kali dalam seminggu 25.9%. Aktivitas olahraga akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan (Anon 2013). Begitu juga dengan intensitas olahraga kita lihat chat bar dibawah ini



**Gambar 4.** Intesitas olahraga

Berdasarkan chat bar diatas yang melakukan intensitas ringan sebanyak 59.3% dan yang melakukan intensitas sedang 25.9% dan yang melakukan intensitas tinggi sebanyak 3.7% serta yang ringan ke sedang 11.1% yang artinya bahwa metode latihan yang di terapkan sudah mulai mengarah ke FITT hal ini juga berdasarkan penelitian (Anon 2013) dan sport medicine fisiologi olahraga universitas udayana Denpasar Bali. Lama waktu berolahraga kita bisa lihat berdasarkan gambar dibawah ini.:



**Gambar 5.** Time atau Lama Waktu Berolahraga

Berdasarkan data di chat diatas kita bisa melihat yang menggunakan waktu 30 menit sebanyak 33.3% dan 60 menit sebanyak 51.9%, dan hal ini paling banyak berdasarkan gambar. yang melakukan 75 menit sebanyak 11.1% serta yang melakukan 120 menit sebanyak 3.7% paling rendah. Lama waktu berolahraga akan berkaitan dengan jenis dan tujuan latihan sehingga akan menentukan kualitas dari latihan kita hal ini sudah sesuai dengan anjuran FITT namun kita bisa melihat lagi tipe olahraga yang dilakukan atau olahaga apa yang dilakukan seperti dibawah ini.:



**Gambar 6.** Tipe Olahraga yang dilakukan

Berdasarkan tipe olahraga masyarakat kota matarama yang melakukan anarobik sebanyak 44.4% dan anaerobic sebanyak 22.2% serta yang melakukan anaerobic dan aerobik sebanyak 33.3%. yang artinya bahwa aktivitas waktu akan berpengaruh terhadap jenis latihan yang dilakukan berdasarkan tujuan seperti gambar dibawah ini.



**Gambar 7.** Tujuan dari latihan

Berdasarkan gambar diatas berdasarkan pilihan yang diberikan paling banyak memilih untuk meningkatkan imunitas tubuh sebanyak 51.9% dari jumlah peserta responden. 27 orang dan yang memilih meningkatkan energi sebanyak 29.6% sedangkan yang memilih untuk meredakan stres sebanyak 14.8% dan yang memilih untuk mengikuti tren sebanyak 2.7% yang artinya bahwa saat melakukan olahraga semua komponen akan ikut berpengaruh baik dari energi, stres, maupun meningkatkan imunitas serta tren *work from home. Trainig in home.*

## PEMBAHASAN

Olahraga merupakan investasi kesehatan jangka panjang termasuk latihan fisik yang dilakukan dengan cara terprogram baik dari apa jenis olahraganya, durasi/ waktunya berapa lama, berapakah dalam seminggu sehingga kegiatan terstruktur dengan jelas. Hasil penelitian ini di klasifikasi menjadi beberapa kategori sesuai dengan prinsip-prinsip latihan FITT (*frequency, Intensity, Type dan Time*) dan tujuan untuk melakukan aktivitas fisik.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Ada tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI). Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat (Prasetyo 2015).

Kesehatan dan olahraga merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia. Untuk tetap menjadi sehat, olahraga salah satu cara untuk mendapatkannya. Beberapa manfaat berolahraga : meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress, menurunkan kolestrol. Olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan dalam menjaga kesehatan

adalah, jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda (Pane 2015).

Olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menghemat energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan contoh olahraga anaerobik adalah jalan, jogging, bersepeda, renang. Takaran latihan akan menyesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan latihan (Palar, Wongkar, and Ticoalu 2015).

## KESIMPULAN

Berdasarkan data di atas masyarakat kota mataram sudah melakukan olahraga sesuai dengan anjuran atau prinsip FITT (*frequency, Intensity, Type dan Time*) dari jumlah 27 responden frequency latihan 2 kali dalam seminggu. Intensity responden memilih ringan. Tipe latihan yang dipilih lebih banyak melakukan olahraga anaerobik, rata-rata Time yang dihabiskan mencapai 60 menit. Responden yang aktif lebih banyak wanita. Tujuan latihan lebih banyak memilih untuk meningkatkan imunitas tubuh walupun efek latihan akan mengarah ke semua tujuan yaitu mengurangi stres. Saran tetap aktif melakukan olahraga walupun di tengah pandemi covid-19 hindari latihan yang berlebihan dan overtraining atau yang bisa menyebabkan cedera. Karena pada dasarnya olahraga merupakan kebutuhan jangka panjang untuk mendukung ibadah dan produktivitas kinerja kita selama hidup didunia. Kesehatan dan olahraga merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia. Tetap sehat dan produktif dan aktivitas olahraga merupakan salah satu cara untuk mendapatkannya.

## REFERENSI

- Anon. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- Hadi, Faisal Kusuma. 2020. Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat di Kabupaten

Malang Pada Masa Pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal*.

Irawan, M. Anwari. 2007. Nutrisi, Energi, & Performa Olahraga. *Polton Sport Science & Performance Lab*.

Liana, Albertina Elpa, Soharno Soharno, and Arip Ambulan Panjaitan. 2018. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*.

Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, and Shane H. R. Ticoalu. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*.

Pane, Bessy Sitorus. 2015. Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Prasetyo, Yudik. 2015. Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*.

Suryanto, Endang. 2012. Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani. *Fik Uny*.