

Fenomena Dan Manfaat Aktivitas Olahraga Saat Pandemi Covid-19

Erick Burhein¹, Dody Tr Iwandana²

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Penulis yang sesuai : dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Manfaat, Aktivitas Olahraga, Pandemi Covid-19

Keywords: Benefits, Sports Activities, Covid-19 Pandemic

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena dan manfaat aktivitas olahraga pada saat pandemi Covid-19. Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu masyarakat di Perumahan Graha Sedayu Sejahtera, Padukuhan Gunungpolo, Kelurahan Argorejo, Kapanewon Sedayu, Kabupaten Bantul, DIY. Teknik Snowball Sampling dilakukan untuk pengambilan informan. Observasi, wawancara, dan analisis dokumen merupakan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Teknik validitas data menggunakan triangulasi data dan triangulasi metode. Analisis data dilaksanakan dalam empat tahap yaitu: tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap penyajian data, tahap penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai cara dilakukan oleh masyarakat untuk memenuhi segala kebutuhan agar tetap sehat saat pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh bisa ditarik kesimpulan bahwa berbagai cara dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan agar tetap sehat saat pandemi Covid-19. Manfaat aktivitas olahraga saat pandemi covid 19 yaitu: membakar lemak, kekuatan fisik bertambah, dapat mencegah penyakit, detoksifikasi, meningkatkan metabolisme, mengurangi stress, meningkatkan konsentrasi, melatih pernapasan.

ABSTRACT

This study aims to determine the phenomena and benefits of sports activities during the Covid-19 pandemic. The

phenomenological approach in this study is a type of qualitative research. The population in this study is the people in the Graha Sedayu Sejahtera Housing Complex, Gunungpolo Padukuhan, Argorejo Village, Kapanewon Sedayu, Bantul Regency, DIY. The Snowball Sampling technique was used to collect informants. Observations, interviews, and document analysis are data collection techniques in this study. The data validity technique uses data triangulation and method triangulation. Data analysis was carried out in four stages, namely: data collection stage, data reduction stage, data presentation stage, conclusion drawing stage. The results of the study show that various ways are used by the community to meet all their needs to stay healthy during the Covid-19 pandemic. Based on the research results that have been obtained, it can be concluded that various methods are used by each individual to meet all the needs to stay healthy during the Covid-19 pandemic. The benefits of sports activities during the covid 19 pandemic are: burning fat, increasing physical strength, being able to prevent disease, detoxification, increasing metabolism, reducing stress, increasing concentration, practicing breathing.

Pendahuluan

Olahraga adalah tindakan yang terorganisasi dan tertata yang berencana untuk bekerja pada eksekusi yang sebenarnya (Iwandana et al., 2021). Atau bisa juga dikatakan bekerja pada penampilan nyata untuk tujuan yang berbeda, misalnya memiliki pilihan untuk bekerja sepanjang hari tanpa kelelahan yang luar biasa. Dinyatakan juga bahwa olahraga teratur dapat meningkatkan esensi paru-paru, menurunkan denyut nadi, menyeimbangkan aliran darah, membentuk tubuh, mengembangkan seksualitas lebih lanjut, meningkatkan kesehatan mental, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan masa depan (Apituley et al., 2021). Jenis latihan yang dilakukan ditentukan oleh persyaratan (Bessy Sitorus, 2015). Secara alami, dosis yang lebih tinggi dan program pelatihan yang lebih terstruktur yang disesuaikan dengan olahraga diperlukan untuk olahraga prestasi ini (Lauh, 2016).

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan bagi setiap orang dan telah menjadi bagian penting dalam hidup kita (Tri Iwandana & Stiyapranomo, 2022). Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh manusia (Health & 2020, 2020). Masyarakat mulai tertarik untuk mengikuti berbagai cabang olahraga sebagai akibat dari meluasnya kesadaran akan pentingnya olahraga saat ini. Olahraga adalah salah satu latihan fisik dan mental individu yang berharga untuk meraih prestasi (Muhammad, 2021).

Semua bentuk pergerakan sehari-hari, termasuk bekerja, rekreasi, berolahraga, dan olahraga, dianggap sebagai bentuk aktivitas fisik. kegiatan yang melibatkan mengatasi rintangan dan mencoba untuk memenangkan tantangan permainan. Ada lima aspek utama kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang perlu dipertimbangkan:

1. Kapasitas jantung disebut sebagai kondisi aerobik atau daya tahan kardiorespirasi. Pembuluh darah paru-paru dan otot-otot besar untuk aktivitas jangka panjang yang luar biasa seperti jalan-jalan energik, berlari, berenang, olahraga yang merangsang jantung, mengayuh, bersepeda, melompat-lompat. Aspek yang paling penting dari kebugaran fisik adalah daya tahan kardiorespirasi.
2. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengangkat beban dengan daya maksimal atau mendekati maksimal. Otot yang kuat melindungi persendian yang mengelilinginya dan mengurangi kemungkinan cedera akibat pekerjaan yang sebenarnya.
3. Ketekunan yang kuat adalah kemampuan otot rangka untuk menggunakan kekuatan (tidak usah dimaksimalkan) untuk jangka waktu tertentu.
4. Rentang gerak otot dan persendian tubuh disebut fleksibilitas. Dalam keadaan alami dan stabil, kelenturan otot rangka tubuh meregang melampaui waktu istirahat normal. Memperluas kemampuan beradaptasi akan semakin mengembangkan penampilan dan kemungkinan cedera.
5. Rasio lemak tubuh terhadap massa tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, dan organ vital) dikenal sebagai komposisi tubuh. Aspek kebugaran lainnya dipengaruhi oleh obesitas, yang biasanya dimulai pada masa kanak-kanak.

Sebaliknya, kebugaran fisik seseorang adalah kemampuannya untuk menyelesaikan tugas sehari-hari secara efektif tanpa menjadi terlalu lelah, memungkinkan mereka untuk tetap menikmati waktu luangnya (Wahyudhi & Iskandar, 2017). Menjaga kondisi tubuh tetap fit merupakan hal yang penting untuk dilakukan, terutama bagi individu yang berisiko tertular penyakit tidak menular (Prima & Kartiko, 2021). Masyarakat merupakan kumpulan kelompok orang yang mendiami wilayah tertentu. Mereka memiliki mata pencaharian bermacam-macam. Seperti halnya masyarakat di Perumahan Graha Sedayu Sejahtera, Padukuhan Gunungpolo, Kelurahan Argorejo, Kapanewon Sedayu, Kabupaten Bantul, DIY. Mereka tidak memiliki banyak ruang gerak atau aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 seperti ini. Sebagian besar penyakit tidak menular bersifat kronis, artinya dapat berkembang perlahan dan berlangsung lama. Kondisi ini dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun seiring berjalannya waktu sehingga membuat penderitanya lebih rentan terhadap infeksi. Untuk menghindari tertular virus

Corona, individu dianjurkan untuk selalu menjaga daya tahan tubuh yang sehat. Aktivitas fisik dan olahraga adalah salah satu cara untuk mewujudkannya, namun juga harus memperhatikan kebersihan fasilitas olahraga dan peralatan olahraga. Maka itu penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui fenomena dan manfaat aktivitas olahraga pada saat pandemi Covid-19.

Metode

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu masyarakat di Perumahan Graha Sedayu Sejahtera, Padukuhan Gunungpolo, Kelurahan Argorejo, Kapanewon Sedayu, Kabupaten Bantul, DIY. Teknik *Snowball Sampling* dilakukan untuk pengambilan informan. Observasi, wawancara, dan analisis dokumen merupakan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Teknik validitas data menggunakan triangulasi data dan triangulasi metode. Analisis data dilaksanakan dalam empat tahap yaitu: tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap penyajian data, tahap penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian

1. Fenomena aktivitas olahraga saat pandemi covid-19

Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga telah berkembang pesat. Hal ini dipengaruhi oleh pandemi virus Corona yang sedang berlangsung. Mereka cenderung memilih *setting* (tempat) yang menawarkan suasana yang ramah sehingga mereka dapat merasa lebih nyaman karena tujuan masyarakat adalah kesehatan, olah raga, dan rekreasi. Juga, ini bisa menjadi tempat baru untuk bersosialisasi. Tempat kesehatan juga memiliki berbagai perangkat dan kantor yang telah direncanakan sehingga dapat digunakan sebagai alat untuk persiapan nyata yang tepat. Pusat kebugaran tidak hanya menawarkan fasilitas yang lengkap tetapi juga peralatan dan lingkungan yang bebas penyakit.

Olahraga dapat membantu sebagian orang memenuhi kebutuhannya. Ini terkait dengan fisiologis, keamanan, aktualisasi diri, harga diri, dan kebutuhan akan cinta dan ketergantungan yang dimiliki manusia. Selama pandemi covid-19, setiap individu menggunakan berbagai strategi untuk memenuhi semua kebutuhan kesehatannya. Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan seseorang. Namun, harus menjalani pola hidup sehat dan menghindari kontak sosial, seperti dengan memakai masker saat berolahraga, memakai sarung tangan atau sering mencuci tangan dengan sabun sebelum atau sesudah berolahraga, serta menggunakan handuk bersih untuk mengelap keringat sebagai pengganti tangan.

2. Manfaat aktivitas fisik saat pandemi covid-19

- a. Beraktivitas fisik akan menghasilkan pembakaran lemak dalam tubuh kita, tidak peduli seberapa sedikit olahraga yang kita lakukan. Dan bagi banyak orang yang ingin menurunkan berat badan, inilah tujuan utama mereka.
- b. Melakukan aktivitas fisik tentunya membuat kekuatan fisik meningkat dan penurunan berat badan, mengikuti program olahraga akan meningkatkan kekuatan fisik dan massa otot tergantung porsi latihan yang dilakukan. Dengan menjalani aktivitas fisik yang biasa, lama kelamaan tubuh kita akan menjadi terbiasa dengan beban olahraga yang sebenarnya, bahkan pada waktu-waktu tertentu, timbunan tersebut semakin membesar sehingga cenderung jauh lebih kuat.
- c. Mengurangi risiko penyakit dengan menjaga kesehatan tubuh dan melatih kekuatan tubuh akan area untuk menjadi dapat mencegah penyakit seperti Covid-19/ Coronavirus.
- d. Beraktivitas fisik secara teratur akan mendukung proses detoksifikasi, yaitu proses pengeluaran racun dari dalam tubuh melalui air liur, urine, dan napas. Ini selain membangun kekuatan dan kekuatan fisik. Selain itu, latihan akan membantu melatih sifat pernapasan sehingga kinerja ginjal akan lebih baik untuk detoksifikasi yang lancar.
- e. Bergerak aktif akan membantu interaksi metabolik menjadi maksimal. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan kaya kalori sambil berolahraga teratur tidak diperlukan.
- f. Melakukan aktivitas fisik salah satunya dengan berolahraga akan membantu mengurangi stress atau setidaknya menghilangkan resikonya. Orang mungkin mengalami stres ringan akibat rutinitas dan tekanan di tempat kerja. Namun, jika terus membebani pikiran, hal itu akan memengaruhi kesehatan yang sebenarnya. Ini akan membantu tubuh melepaskan stres dan mengendalikan amarah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur.
- g. Dengan bertambahnya usia, ingatan akan berkurang. Namun, masalah ini bisa diatasi dengan menyeimbangkan aktivitas fisik. Tubuh yang bugar dan benar-benar siap akan terbebas dari penurunan tingkat fokus yang berkurang.
- h. Berolahraga salah satu metode melatih pernapasan yang disarankan oleh berbagai ahli. Anda akan memiliki pernapasan yang baik jika sering berolahraga.

Pembahasan

Orang-orang secara teratur terlibat dalam latihan terencana dengan tujuan mencapai target atau tujuan tertentu melalui olahraga gabungan (Heri et al., 2017). Olahraga juga

merupakan perkembangan perkembangan aktual yang teratur dan teratur untuk mengikuti perkembangan (*keep with life*) dan meningkatkan kemampuan bergerak atau bekerja atas dasar kepuasan pribadi (M. Agus Saputra¹, 2019). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang bersifat intermiten, artinya aktivitas sebagai salah satu bentuk menjaga kesehatan tanpa henti tidak bisa ditinggalkan (Iwandana et al., 2018). Olahraga adalah instrumen untuk memperkuat perkembangan dan peningkatan fisik, mendalam dan sosial.

Olahraga kini telah berubah menjadi bagian dari tindakan manusia, karena olahraga bermanfaat bagi individu yang melakukannya (Agustina & Sulaiman, 2020). Mampu membuat tubuh sehat, kuat, dan bugar serta bersemangat untuk mengikuti aktivitas adalah salah satu manfaat olahraga (Yulidar, 2019). Olahraga juga dapat dimanfaatkan sebagai ladang kesenangan dan prestasi (Petersen et al., 2021). Selain meningkatkan kualitas hidup, kegiatan olahraga menembus semua budaya manusia, termasuk pelatihan, hiburan, profesi, politik bisnis, dan prestasi, tergantung tujuan yang ingin dicapai (Prima & Kartiko, 2021).

Covid-19 tidak memandang usia, siapa saja bisa tertular Covid-19. Infeksi virus corona sangat berbahaya bagi bayi dan anak kecil, serta orang dewasa, lansia, dan orang dengan sistem kekebalan yang lemah (Ardi Sulata & Aziz Hakim, 2020). Itu dapat terjadi pada usia berapa pun dan dengan status sistem kekebalan apa pun. Orang-orang tertentu yang terkena Covid-19 tidak menunjukkan efek samping sama sekali, sementara yang lain mengembangkan penyakit serius dan bahkan mati karena keterbukaan. Jangan abaikan kemungkinan Covid-19 ini bisa menulari anak kecil dan remaja (Herlina & Suherman, 2020). Ini juga karena sistem imun yang lemah mencegah virus corona berkembang biak di dalam tubuh. Pernyataan para ahli ini mengungkapkan bahwa Covid-19 dapat menginfeksi semua orang meskipun tidak berkembang selama bertahun-tahun, efek samping dapat bervariasi, dan beberapa orang mungkin tidak benar-benar menunjukkan efek samping apa pun (Dewi, 2020). Seseorang yang terinfeksi virus ini akan meninggal jika tidak mendapatkan pengobatan.

Karena adanya virus corona, masyarakat memiliki kebijakan untuk menghentikan penyebaran virus tersebut. Mengikuti strategi ini termasuk menjaga jarak satu meter antara orang-orang, mengenakan kerudung saat keluar, mencuci tangan dengan pembersih, menutup mulut dengan siku atau tisu saat batuk, membuang tisu di tempat tertutup, dan mencuci tangan segera. Sebelum mencuci tangan, hindari menyentuh mata, hidung, atau mulut, dan konsumsilah makanan yang telah dimasak hingga matang. Kebijakan ini bertujuan untuk mencegah penyebaran Covid-19 (Ardiyanto et al., 2020).

Kondisi fisik seseorang sangat mempengaruhi kapasitasnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Hardiansyah, 2018). Setiap individu yang dalam kondisi prima memiliki kemampuan kerja yang lebih baik dan dapat melakukan tugas mereka dengan lebih nyata, yang mengarah pada hasil yang lebih baik. Selain itu, mampu melindungi dari penyakit jantung, pembuluh darah, dan paru-paru, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, merupakan salah satu dari sekian banyak keuntungan menjaga kebugaran jasmani bagi tubuh. Tubuh yang berfungsi dengan baik membuat hidup lebih menarik dan menyenangkan. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari diukur dari kebugaran fisiknya, bukan hanya kesehatannya (Hermawan et al., 2020). Kebugaran jasmani berhubungan langsung dengan bekerja dan bergerak.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh bisa ditarik kesimpulan bahwa berbagai cara dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan agar tetap sehat saat pandemi Covid-19. Manfaat aktivitas olahraga saat pandemi covid 19 yaitu: membakar lemak, kekuatan fisik bertambah, dapat mencegah penyakit, detoksifikasi, meningkatkan metabolisme, mengurangi stress, meningkatkan konsentrasi, melatih pernapasan.

Daftar Pustaka

- Agustina, E., & Sulaiman. (2020). Proses Pembelajaran Penjasorkes dalam Situasi Pandemi Covid-19 pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Paguyangan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), pp.568-573.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Ardi Sulata, M., & Aziz Hakim, A. (2020). Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unesa Di Masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 147-156.
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131-140. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>
- Bessy Sitorus. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>
- Hardiansyah, S. (2018). Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan

- Titik Tolak Suatu Awalan Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Health, D. P.-J. J. of S. and, & 2020, U. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Atlet Bolavoli STKIP PGRI Pacitan Pada Turnamen Irasco Cup 2020. *Ejurnal.Mercubuana-Yogya.Ac.Id*, 1(2).
- Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 6(1), 19–29.
- 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*, 8(1), 1–7.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380.
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Nugroho, W. A. (2021). Sport Values in Traditional Games as Playing Activities for Children. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 96–100. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33798>
- Iwandana, D. T., Sugiyanto, & Hidayatullah, M. F. (2018). Traditional Games to Form Children ' s Characters In Dieng Plateau Banjarnegara Central Java Indonesia. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(11), 407–415.
- Lauh, W. D. A. (2016). Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83–93.
- M. Agus Saputra1, A. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Patriot*, 2(3), 609–619.
- Muhammad, B. U. (2021). Kemampuan Pukulan Depan Pada Mahasiswa Pencak Silat. *JSH: Journal of Sport and Health*, 2(2), 45–50.
- Petersen, J. A., Naish, C., Ghoneim, D., Cabaj, J. L., Doyle-Baker, P. K., & McCormack, G. R. (2021). Impact of the covid-19 pandemic on physical activity and sedentary behaviour: A qualitative study in a Canadian City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094441>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Tri Iwandana, D., & Stiyapranomo, D. A. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65.
- Wahyudhi, A. . B. S. W. ., & Iskandar, H. (2017). Pengukuran Anthropometri Terhadap Status Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR Untad Angkatan 2016. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 87–100.
- Yulidar. (2019). Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 136–146.