



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalhuri@upmk.ac.id>



## Pemberian Aktivitas Fisik Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19 pada atlet Senam Lantai Kabupaten Pemalang

### *Provision of Physical Sports Activities for Increasing Physical Fitness during the Covid 19 Pandemic for Gymnastics Athletes in Pemalang Regency*

Idah Tresnowati<sup>1</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, Mega widya Putri<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: [idahumpp88@gmail.com](mailto:idahumpp88@gmail.com), [panggraita@umpp.ac.id](mailto:panggraita@umpp.ac.id), [megawidyaputri@umpp.ac.id](mailto:megawidyaputri@umpp.ac.id)

#### Info Artikel

##### Sejarah Artikel:

Diterima (desember) (2021)

Disetujui (desember) (2021)

Dipublikasikan (januari)  
(2022)

#### Abstrak

*Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan aktivitas fisik yang dapat dilakukan sendiri dirumah selama masa pandemic covid 19 pada atlet senam lantai agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga dengan baik. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Persani Kabupaten Pemalang. Materi yang disampaikan pada seminar ini adalah tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan dirumah pada atlet senam. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada atlet khususnya atlet senam lantai dimana kebugaran jasmani sangat harus dijaga pada masa pandemic covid 19 ini.*

#### Keywords:

*Aktivitas Fisik, kebugaran jasmani, atlet senam lantai*

*The purpose of this community service is to provide physical activity that can be done alone at home during the COVID-19 pandemic for floor gymnastics athletes so that their physical fitness is well maintained. This community service was carried out at Persani Pemalang Regency. The material presented at this seminar is about physical activities that can be done at home for gymnastics athletes. The results of the implementation of this community service activity are expected to provide knowledge to athletes, especially floor gymnastics athletes where physical fitness must be maintained during this COVID-19 pandemic.*

© Idah Tresnowati, Gilang Nuari Panggraita, Mega widya Putri

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

## PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani adalah keadaan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang sangat cepat. Pada saat ini banyak aspek yang dialami masyarakat malas untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga dengan intensitas rendah, sedang maupun tinggi dapat menjaga tubuh tetap bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik adalah segala sesuatu pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dalam intensitas rendah maupun tinggi. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, setiap orang pasti akan mengalami kelelahan. Pada saat ini yang biasa kita temui banyak melakukan aktivitas fisik tiap hari tetapi kondisi tubuh yang tidak bugar dan mengalami kelelahan yang sangat cepat. Maka dari itu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan badan yang bugar dan tidak mengalami kelelahan maka perlu untuk ditingkatkan kebugaran jasmani

Dengan menjaga aktivitas fisik dengan berolahraga secara rutin menjaga asupan gizi dan beristirahat dengan baik maka akan meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, cedera dan virus corona yang saat ini sedang melanda seluruh dunia, Pada bulan Maret 2020 WHO ( World Health Organization ) kasus COVID-19, badan kesehatan dunia WHO menetapkan penyakit ini sebagai pandemi karena seluruh warga dunia berpotensi terkena infeksi penyakit COVID-19. Dengan ditetapkannya status global pandemic tersebut, WHO sekaligus mengonfirmasi bahwa COVID-19 merupakan darurat internasional. Artinya, setiap rumah sakit dan klinik di seluruh dunia disarankan untuk dapat mempersiapkan diri menangani pasien penyakit tersebut meskipun belum ada pasien yang terdeteksi, Masa Pandemi covid-19 kita dihimbau untuk melakukan menjaga Kesehatan dengan:

- 1) Menjaga Jarak
- 2) Mencuci tangan dengan sabun
- 3) Memakai masker.
- 4) Melakukan aktivitas fisik

Tidak hanya melakukan proses belajar mengajar, bekerja, dan beribadah di rumah, para atlet dan orang-orang yang gemar berolahraga di luar ruangan juga sangat kecewa. Mereka terpaksa harus membatasi olahraga di pusat kebugaran, atau di arena olahraga lainnya dan memilih olahraga yang tepat dengan demikian banyak atlet yang tidak dapat melakukan olahraga seperti biasanya ditempat Latihan.

Fenomena yang terjadi di atlet senam lantai Kabupaten Pematang berdasarkan observasi mengenai pengetahuan tentang aktivitas fisik masih sangat rendah. Sedangkan dalam meraih prestasi atlet harus mampu dalam berprestasi yang baik. Para atlet banyak yang tidak melakukan aktivitas fisik dan kurangnya bergerak menjadi kelenturan dan kebugaran jasmani menurun.

Melihat situasi seperti ini, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada atlet, di Kabupaten Pematang, yang dimaksudkan dapat menjawab mengenai edukasi dan pengenalan gerakan serta cara melakukan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani atlet senam lantai. Diharapkan ide pengabdian ini dapat memberikan bukti pengembangan yang efektif mengenai peningkatan prestasi olahraga di Kabupaten Pematang .

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode ceramah. Metode ceramah digunakan untuk memberikan gambaran pada peserta tentang bagaimana aktivitas fisik dalam masa pandemic covid 19 sehingga kebugaran jasmani atlet tetap terjaga.

Harapan setelah selesai penyuluhan ini, atlet senam lantai akan mengetahui tentang menjaga kebugaran jasmani, gaya hidup sehat.

Prosedur kerja guna mendukung realisasi dalam solusi yang ditawarkan yaitu dengan menjalin koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan. Peran mitra dalam kegiatan ini adalah sebagai koordinator yang bertanggung jawab untuk menggerakkan para atlet senam lantai untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### 1. Tahap Persiapan

- a. Mengurus surat perijinan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
- b. menyiapkan materi dan perlengkapan yang diperlukan serta tenaga penyuluhan

#### 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Tim pelaksana melakukan penyuluhan tentang PHBS dan gaya hidup sehat
- b. Pelatihan dan pengkaderan terhadap pelatih dan atlet senam lantai dengan memberikan aktivitas fisik
- c. mempraktekkan aktivitas-aktivitas fisik olahraga dan pendampingan

#### 3. Tahap pelaporan

- a. Menyusun laporan akhir pengabdian kepada masyarakat
- c. Membuat laporan dan evaluasi

### **HASIL**

Pengabdian masyarakat dengan judul “Pemberian aktivitas fisik olahraga terhadap kebugaran jasmani di masa pandemic covid 19 pada atlet senam lantai kabupaten pemalang” telah selesai dilaksanakan. Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan pada

tanggal 25 Agustus 2021 di Kabupaten Pemalang. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 kali pertemuan dengan mematuhi protocol Kesehatan yang ketat.

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang PHBS dan gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat dilakukan dirumah. Hal ini sesuai dengan tema pengabdian masyarakat yaitu untuk menghadapi virus covid 19. Gaya hidup aktif dapat diartikan dengan gaya hidup yang memperhatikan gerak dalam kesehariannya baik aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, dengan melakukan olahraga ringan selama 30 menit.

### **DISKUSI**

Aktivitas fisik memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa, antara lain memberikan kebugaran dan kesehatan, memperpanjang usia, dan lain sebagainya, begitu juga olahraga yang merupakan hal yang sangat perlu dilakukan, mengingat olahraga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan seseorang, yaitu promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pemulihan). Dan dalam peningkatan kebugaran jasmani olahraga yang dilakukan harus dengan cara yang benar atau menggunakan program yang benar sehingga dapat meningkatkan daya jantung serta meningkatnya kebugaran jasmani dalam diri atlet.

Sebenarnya dalam melakukan olahraga fisik pun tidak harus dilakukan selama berjam-jam dilakukan diluar rumah, sedangkan untuk

situasi sekarang sedang dalam masa pandemi. Dengan hal ini bisa mencari solusi dengan cara berjalan kaki ataupun jogging selam 30 menit disekitar rumah, bisa juga melakukan beberapa olahraga di sekitar halaman, misalnya push up, jumping jack, sit up dan beberapa olahraga fisik lainnya.

Pengabdian ini disampaikan dengan cara yang menarik dan menyenangkan, dikarenakan rata-rata atlet masih remaja, sehingga dalam penyampaian pun dilakukan semenarik mungkin dan diharapkan peserta tidak bosan dalam mendengarkan penjelasan materi yang diberikan. Sesuai dengan tema pengabdian, materi ini membahas tentang Pemberian Aktivitas Fisik Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19 pada atlet Senam Lantai, dimana selama pandemi ini kebugaran jasmani dari beberapa atlet menurun, dikarenakan adanya pembatasan beraktivitas diluar rumah yang menyebabkan susahya bagi para atlet untuk melakukan aktivitas fisik di masa pandemi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan masalah yang ditemukan mengenai penurunan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh beberapa atlet ini pengabdi meberikan beberapa solusi untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di sekitarr tempat tinggal, dengan harapan dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi atlet senam lantai di kabupaten pemalang.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada para atlet senam lanatai kabupaten pemalang yang telah mengikuti kegiatan ini, serta kepada pihak pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. Z. 2012. Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: Richard
- Nala, 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Lutan, R, Hartono, J., Tomoliyus. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmanai : orientasi pembinaan disepanjang hayat*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdikas.
- Sharkley, B.J. (2011). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.