



Pengantar:
Prof. Dr. Jonni Siahaan.M.Kes.

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd
Dr. Agus Mukholid, M.Pd.
Adi Rahadian, S.Si., M.Pd.

UNGGUL DALAM KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI

S E L A M A M A S A P A N D E M I

Sapto Wibowo - Sandey Tantra Paramitha - Muhamad Syamsul Taufik
Prima Nanda - Mega Widya Putri - Singgih Hendarto - Ahmad Yani
M. Said Zainuddin - Rini Andriani - M. Sahib Saleh - Benny Badaru
Habibi Sutirta - Taryatman - Sufitriyono - Ardiansyah Nur
Fitri Anjani - Dea Kusuma Putra - Febry Novi Ardie - Siti Divinubun
Heni Widyaningsih - Kurniati Rahayuni - Sholihatul Hamidah Daulay
Syarif Hidayat - Abdul Hakim Siregar - Mansur Jauhari - Destriani
Muhammad Iqbal Jauhar Hanim - Kusmiyati - Muhammad Salahuddin
Dwi Martiningsih - Fadhil Rasyid Alfarisyi - Ika Zulaikha

UNGGUL DALAM KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI SELAMA MASA PANDEMI

Sapto Wibowo - Sandey Tantra Paramitha
Muhamad Syamsul Taufik - Prima Nanda
Mega Widya Putri - Singgih Hendarto - Ahmad Yani
M. Said Zainuddin - Rini Andriani - M. Sahib Saleh
Benny Badaru - Habibi Sutirta - Taryatman - Sufitriyono
Ardiansyah Nur - Fitri Anjani - Dea Kusuma Putra
Febry Novi Ardie - Siti Divinubun - Heni Widyaningsih
Kurniati Rahayuni - Sholihatul Hamidah Daulay
Syarif Hidayat - Abdul Hakim Siregar - Mansur Jauhari-Destriani
Muhammad Iqbal Jauhar Hanim - Kusmiyati
Muhammad Salahuddin - Dwi Martiningsih
Fadhil Rasyid Alfarisyi - Ika Zulaikha

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd

Dr. Agus Mukholid, M.Pd.

Adi Rahadian, S.Si., M.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan.M.Kes



**UNGGUL DALAM KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN
JASMANI SELAMA MASA PANDEMI**

Copyright © Sapto Wibowo, dkk, 2021.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk
Layout: Kowim Sabilillah
Desain cover: Diky M. Fauzi
viii+ 268 hlm: 14 x 21 cm
Cetakan Pertama, Agustus 2021
ISBN: 978-623-6364-18-5

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas perkenan-Nya buku bunga rampai edisi Agustus tahun 2021 yang berjudul **“Unggul Dalam Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani selama Masa Pandemi”** dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para pakar pendidikan jasmani dan olahraga seantero Nusantara Indonesia dari Sabang sampai Merauke dan dari Miangas ke Pulau Rote yang berlatar belakang baik sebagai dosen di perguruan tinggi dan guru sekolah di berbagai jenjang pendidikan. Tulisan ringan dalam buku bunga rampai ini menjadi lebih menarik dan enak dibaca olehkarena pembahasannya dapat membantu para pembaca mensikapi kondisi riil yang terjadi dalam dunia pendidikan secara khusus penyelenggaraan pendidikan di Indonesia secara daring (online) dimana digital memegang peranan penting dalam pembelajaran online.

Pembelajaran online atau pembelajaran elektronik yang disebut e-learning di era digital ini menjadi populer karena dapat dijadikan sebagai solusi dan sekaligus strategi untuk terus berpacu membangun ide/gagasan kreatif dan inovatif guru dan murid. Pembelajaran e-learning (online) menjadi populer dan menjadi salah satu solusi yang banyak diminati di muka bumi ini ketika dunia termasuk Indonesia mengalami Pandemi Covid-19. Peraturan berupa protap Covid-19 seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) membuat sekolah-sekolah masih ditutup dan berlanjut dengan belajar daring di rumah masing-masing

siswa, turut memperkaya pembahasan dalam buku bunga rampai ini.

Pendidikan jasmani dan olahraga dan dalam lingkup ilmu keolahragaan lainnya memiliki sejumlah kompetensi yang dapat dipersiapkan sejak usia dini. Penguasaan materi pelajaran secara optimal sejak usia dini akan sangat mendukung lahirnya kelak suatu kompetensi dalam bidang keolahragaan pada siswa. Siswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan gerak (motoric) yang mumpuni menuju suatu kompetensi dapat dijadikan sebagai parameter keberhasilan menciptakan SDM unggul generasi milineal Indonesia yang berdaya saing tinggi dan siap menghadapi tingginya tuntutan kompetensi di era globalisasi. Pemikiran seperti diatas juga ada dalam tulisan bunga rampai.

Dasar pemikiran di atas yang menjadi tulisan ringan pada buku bunga rampai dan melalui kondisi riil pandemi Covid-19 secara sadar mengajak siswa dan guru guru pendidikan jasmani dan olahraga agar selalu berpikir disruptif (kreatif, inovatif dan destruktif) sehingga dapat melakukan loncatan-loncatan dalam meningkatkan kualitas SDM menuju Indonesia emas 2045. Semoga buku bunga rampai dapat menjadi sumber inspirasi para pembaca, guru dan siswa dalam menyelesaikan sebagian kecil dari banyaknya masalah dalam bidang keolahragaan di tengah pandemi Covid-19. Sekian.

Papua, 17 Agustus 2021

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes., AIFO.

Guru Besar Bidang Keolahragaan Uncen Papua
Sekretaris Dewan Pakar ISORI Pusat 2021-2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v

BAB I: KONSEP DAN METODE LATIHAN SAAT PANDEMI

<i>FUNCTIONAL TRAINING</i> UNTUK MENCEGAH <i>SEDENTARY LIFESTYLE</i> DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.....	2
METODE <i>JOG LEG-JOG ARM VERTICAL</i> SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd	11
APLIKASI VIRTUAL TRAINING DENGAN MEDIA YOUTUBE PADA ATLET PETANQUE KABUPATEN CIANJUR DI MASA PPKM 2021 Oleh Muhamad Syamsul Taufik, S.Si.,M.Pd	19
WADAH <i>SPORT FITNESS CENTER</i> MENGGUNAKAN MEDIA SEDERHANA DI SMA NEGERI 2 LUBUK SIKAPING Oleh Prima Nanda, S.Pd.,M.Pd	26
PELATIH SEBAGAI <i>CONTROLLING PERFORMA</i> ATLET DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or	34
MASKER AERATOR UNTUK ATLET DIFABEL SEBAGAI PENCEGAH HYPOXIA SAAT LATIHAN DI MASA PANDEMI COVID-19 Oleh Dr. Singgih Hendarto, M.Pd	43

FENOMENA OLAHRAGA LARI PADA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Ahmad Yani, M.Pd	51
TIPS MEMINIMALISIR CEDERA DALAM BERMAIN FUTSAL	
Oleh M.Said Zainuddin, S.Pd., M.Pd	59
PENGLOLAAN DAN PERENCANAAN PEMBELAJARAN DALAM PERSIAPAN TATAP MUKA DI MASA PANDEMI COVID 19	
Oleh Rini Andriani,S.Pd	66

**BAB II:
PENINGKATAN KEBUGARAN SAAT PANDEMI**

TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN BERMAIN TENIS	
Oleh Dr. M. Sahib Saleh, S.Pd. M.Pd	72
AKTIVITAS OLAHRAGA DAN PENTINGNYA KEBERADAAN <i>PUBLIC SPACE</i> DI MASA PANDEMI COVID 19 SEBAGAI UPAYA DALAM MENCEGAH KENAKALAN REMAJA DI KOTA MAKASSAR	
Oleh Dr. Benny Badaru, S.Pd, M.Pd	80
UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN SENAM AEROBIK	
Oleh Habibi Sutirta, S. Pd., M. Pd	88
TUBUH PADA MASA PAMDEMI COVID-19 DENGAN BEROLAHRAGA DI RUMAH	
Oleh Taryatman, S. Or., M. Pd	94
TETAP AKTIF BERGERAK DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN OLAHRAGA SEPEDA	
Oleh Sufitriyono, S.Pd., M.Pd	103
MENGATUR POLA MAKAN DAN MENJAGA KEBUGARAN JASMANI DI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Ardiansyah Nur, S.Or.,S.Pd.,M.Pd.....	108

MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN OLAHRAGA ALA RASULULLAH SAW DI MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Fitri Anjani, S.Pd	115
PENTINGNYA OLAHRAGA CARDIO PADA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Dea Kusuma Putra, S.Or	123
MENJAGA FISIK DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN LATIHAN FUTSAL MANDIRI	
Oleh Febry Novi Ardie, S.Pd.....	130
JAGA JARAK FISIK, JAGA KESEHATAN, JAGA KEBUGARAN DI TENGAH GEMPURAN COVID-19	
Oleh Dr. Siti Divinubun, M.Pd.....	137

**BAB III:
AKTIVITAS SAAT PANDEMI**

MOTIVASI BEROLAHRAGA BAGI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Dr. Heni Widyaningsih, M.Sc.....	145
SWAFOTO-OLAHRAGA (<i>SPORT-SELFIE</i>) DI MASA PANDEMI COVID-19:	
AREA BARU PENELITIAN KEOLAHRAGAAN?	
Oleh Kurniati Rahayuni, S.Psi., M.Psi., Ph.D	152
OLAHRAGA DAN MUSIK: AKTIVITAS YANG MENYENANGKAN DI MASA PANDEMI	
Oleh Dr. Sholihatul Hamidah Daulay, S.Ag., M.Hum	159
PELUANG OLAHRAGA DALAM Mendukung PEMULIHAN PARIWISATA PASCA PANDEMIC COVID-19	
Oleh Dr. Syarif Hidayat, M.Pd	168
KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA OLAHRAGA SEDERHANA DI MASA PANDEMIK COVID-19	
Oleh Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si.,M.Pd	177

PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK UNTUK MENJAGA BERAT BADAN IDEAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19	
Oleh Dr. Mansur Jauhari, M.Si.....	186
MANAJEMEN PENGGUNAAN LABORATORIUM OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 BAGI MAHASISWA	
Oleh Destriani, M.Pd.....	193
BERGERAK AKTIF DAN CERIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN PERMAINAN PICKLEBALL	
Oleh Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or	200
CERMAT DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DI MASA PANDEMI	
Oleh Kusmiyati, M.Pd	208
PERANAN OLAHRAGA TRADISIONAL BAGI ANAK MASYARAKAT KABUPATEN BANGGAI	
Oleh Muhammad Salahuddin,S.Pd.,M.Pd	215
ALTERNATIF OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 DALAM PANDANGAN ISLAM	
Oleh Dwi Martiningsih, S.Psi, M.A	223
SEKTOR KEWIRAUSAAN KEOLAHRAGAAN PADA MASA PANDEMI	
Oleh Fadhil Rasyid Alfarisyi	230
GERAK-GERIK ORGANISASI KEOLAHRAGAAN PADA MASA PANDEMI	
Oleh Ika Zulaikha.....	238

**AKTIVITAS OLAHRAGA DAN PENTINGNYA
KEBERADAAN PUBLIC SPACE DI MASA
PANDEMI COVID 19 SEBAGAI UPAYA DALAM
MENCEGAH KENAKALAN REMAJA
DI KOTA MAKASSAR**

Dr. Benny Badaru, S.Pd,M.Pd¹¹
(Universitas.Negeri.Makassar)

“Olahraga juga dapat dijadikan sebagai lembaga sosial yang dapat dijadikan sebagai wahana untuk membina karakter kelompok, organisasi, masyarakat dan bahkan bangsa. Olahraga menyediakan lingkungan sosial, yang secara kultural memungkinkan untuk memperoleh nilai-nilai dan perilaku positif.”

Sebagai salah satu aktivitas masyarakat khususnya kaum remaja milenial yang menyimpang dari norma pergaulan kehidupan bermasyarakat, kejahatan di jalanan merupakan masalah sosial yang terjadi ditengah-tengah kehidupan bermasyarakat sebab pelaku dan korbannya adalah anggota warga masyarakat indonesia. Perilaku yang dianggap menyimpang ketika tidak sesuai

¹¹Penulis lahir di Ujung Pandang, 11 Oktober 1985, penulis merupakan Dosen Penjaskesrek FIK UNM dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2010), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2017).

dengan norma dan nilai- nilai sosial yang berlaku dalam agama dan masyarakat atau dengan kata lain penyimpangan adalah segala macam pola perilaku yang tidak berhasil menyesuaikan diri terhadap kehendak masyarakat. Kasus pembegalan motor kerap terjadi di Indonesia yang merupakan fenomena yang terjadi dalam masyarakat. Fenomena Kejahatan geng motor ini telah menjadi kejahatan yang sudah menjadi trending topic dan biasanya banyak dilakukan oleh kaum remaja. semua kejahatan yang dilakukan oleh geng motor sangat meresahkan masyarakat indonesia. Terkhusus di kota Makassar gaya hidup remaja yang semakin beragam akibat pengaruh globalisasi modern juga ikut mempengaruhi semakin banyaknya begal yang ada dikota Makassar . hal ini tentunya harus mendapat perhatian serius dari berbagai kalangan termasuk dari kalangan akademisi pendidikan khususnya akademisi di bidang keolahragaan.

Sesuai data terakhir Ombudsman Republik Indonesia bulan Mei 2020 Angka Kejahatan Jalanan meningkat saat Pandemi Covid19 Namun angka kriminalitas menurun 19.9%. Semakin meningkatnya tindak kejahatan kenakalan remaja khususnya kejahatan di jalanan (begal) di Indonesia terkhusus di Makassar dan sekitarnya membuat reaksi dari berbagai pejabat, akademisi, tokoh masyarakat dan masyarakat secara umum untuk segera mencari solusi untuk mengatasinya. Apalagi dari sekian banyak kasus begal yang terjadi lebih dari 70 persen pelakunya berusia remaja atau dibawah umur 17 tahun. Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan

semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Hal Ini sangat memprihatinkan dan sangat disayangkan karena mereka adalah generasi dan aset bangsa masa depan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi secara positif terhadap pembangunan bangsa. Tetapi yang terjadi mereka sudah menjadi ancaman serius dan momok ditengah masyarakat yang sedang beraktifitas. Geng Motor pada umumnya diikuti oleh kaum remaja, sedangkan masa remaja menurut Stanley Hall, merupakan masa dimana dianggap sebagai masa topan badai dan stress. Setiap periode pertumbuhan perkembangan manusia memiliki ciri tersendiri, demikian pula pada masa remaja. Pada dasarnya tidak ada definisi standar mengenai remaja (*American Psychological Association* (APA) 2002:1). Remaja dapat juga diartikan dalam bentuk lain, dengan memerhatikan faktor perkembangan fisik, sosial, dan kognitif. Erikson menekankan aspek perubahan sosial dan kognitif, sama seperti Piaget (Manaster, 1989). Borring, dkk (Hurlock, 1990) mengatakan bahwa remaja adalah periode atau periode perkembangan seseorang dalam transisi dari anak-anak yang bertumbuh terbalik, meliputi semua perkembangan yang dialami untuk mempersiapkan kedewasaan.

Salah satu bentuk kejahatan yang sering dilakukan para remaja di masa pandemi covid 19 saat ini yaitu kejahatan di jalanan yakni pembegalan yang merupakan kegiatan penyimpangan ruang perilaku normal tindak kenakalan usia remaja. meningkatnya kriminalitas di tengah pandemi ini. Salah satu penyebab meningkatnya kriminalitas ini adalah kebijakan pencegahan Covid19 yang banyak bertumpu pada pembatasan kegiatan di

luar rumah telah berdampak cukup hebat pada stabilitas ekonomi mayoritas masyarakat, khususnya masyarakat kelas bawah. Hal ini terjadi juga karena tidak adanya penyaluran emosi ataupun penyaluran bakat seseorang ke arah hal positif di usia muda, yang dimana di usia tersebut merupakan masa pencarian jati diri. Misalnya penyaluran bakat di bidang Olahraga sehingga mereka dapat mempunyai kegiatan yang positif dan lebih bermanfaat. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu tetapi juga dipandang sebagai kegiatan sosial yang lestari. Berdasarkan teori katarsis, olahraga dipandang sebagai pelampiasan segala macam dorongan yang disebabkan kondisi sosial yang menekan seperti ketidakpuasan, kegelisahan, dan ketidakberdayaan masyarakat (Tatang Muhtar, 2020). Dorongan itu dapat dinyatakan dalam kehidupan sehari-hari. Kesempatan itu sering muncul dalam olahraga. Olahraga dipandang sebagai proses pembelajaran sosial. Proses sosialisasi melalui permainan dan olahraga merupakan alat pendidikan yang ampuh yang membantu anak untuk memperoleh citra tentang jati dirinya.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh aktivitas olahraga terhadap dimensi pribadi, seperti konsep diri, stress, penyimpangan perilaku dan integrasi sosial. Hasil studi beberapa ahli menunjukkan bahwa: 1. Remaja yang aktif dalam olahraga, penyimpangan perilakunya lebih kecil dibandingkan remaja yang tidak berpartisipasi dalam olahraga. 2. Remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih memiliki ketahanan dan mampu mengatasi stressor dari lingkungannya. 3. Remaja pada umumnya membutuhkan dukungan sosial, tidak saja dari kelompoknya melainkan

juga dari kelompok dan institusi lainnya. 4. Remaja yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan dirinya (*self confidence*) lebih tinggi daripada remaja yang tidak aktif terlibat dalam kegiatan olahraga.

Penulis teringat diwaktu kecil dimana kegiatan sehari-hari menghabiskan masa kecil di kota Makassar bersama teman-teman, yang dimana waktu itu masih banyaknya ruang publik (*public space*) atau lahan terbuka disekitar tempat tinggal untuk melakukan aktifitas atau kegiatan sebelum atau setelah pulang dari sekolah seperti olahraga, taman wisata atau sekedar berkumpul bersama keluarga. Sayangnya, arti penting keberadaan ruang publik (*public space*) pada kota di Indonesia semakin lama diabaikan oleh pembuat dan pelaksana kebijakan tata ruang wilayah, sehingga ruang yang sangat penting ini semakin berkurang. Ruang-ruang publik yang selama ini menjadi tempat warga melakukan interaksi, seperti lapangan olahraga, taman kota, arena wisata, arena kesenian, lama-kelamaan menghilang digantikan oleh mall, pusat perbelanjaan, dan ruko-ruko. Kecenderungan terjadinya penurunan kuantitas ruang publik, terutama ruang terbuka hijau (RTH) pada 30 tahun terakhir sangat signifikan. Di kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Medan, Bandung dan Makassar, luasan RTH telah berkurang dari 35% pada awal tahun 1970-an menjadi kurang dari 10% pada saat ini. RTH yang ada sebagian besar telah dikonversi menjadi infrastruktur perkotaan seperti jaringan jalan, gedung-gedung perkantoran, pusat perbelanjaan, dan kawasan permukiman baru. Kenyataan yang terjadi sekarang, lahan terbuka hijau atau tempat terbuka hanya untuk

sekedar beraktivitas olahraga seperti bermain sepakbola rupanya sudah sangat susah untuk anak-anak dikota Makassar, hal tersebut terlihat jelas dari beberapa aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak di beberapa halaman masjid di kota Makassar. Mereka Nampak asyik tanpa peduli bahwa yang mereka tempati adalah halaman masjid, tempat yang notabenenya bukan untuk area bermain bola. Salah satu contoh kejadian ini sudah sangat jelas bahwa lahan terbuka buat beraktifitas buat masyarakat khususnya anak-anak sudah sangat susah ditemui dikota Makassar, sehingga jangan heran ketika mereka menyalurkan bakat sebagai penyaluran emosi dijalan dengan berkumpul dengan membentuk suatu komunitas salah satunya geng motor yang ujungnya mereka melakukan tindak kriminal dengan begal dan tidak peduli dengan usia dan jenis kelamin yang mereka jadikan sasaran.

Berdasarkan kondisi saat ini sebagai sebuah solusi, sebaiknya semua pihak duduk bersama untuk membagi tugas dan perannya, sudah menjadi tanggung jawab sekolah (termasuk guru) semua aktivitas yang terjadi pada siswa, selanjutnya peran keluarga (orang tua), komunikasi orang tua dengan remaja tidak mungkin dibangun ketika mereka sudah menginjak masa remaja, mereka akan lebih berani curhat kepada rekan-rekannya dari pada ke orang tuanya. Oleh sebab itu kualitas komunikasi orang tua dengan anaknya harus dibangun sedini mungkin, sehingga ketika anak menginjak masa remaja, mereka merasa ada orang dewasa yang dapat diajak memahami gejolak yang terjadi pada dirinya. Tidak sedikit orang tua yang mengharapkan anaknya sukses, namun pendekatannya menggunakan cara

otoriter, akhirnya anak berontak, patuh karena takut, sementara di luar pengawasan orang tua mereka melakukan hal-hal pelampiasan. Mengawasi masa remaja tidak dapat disamakan dengan cara waktu mereka masih anak-anak, perlu improvisasi dan variasi komunikasi agar anak tetap mengidolakan orang tuanya dan mau berkomunikasi sekalipun masalah pribadi. Waktu yang lebih banyak justru ada di lingkungan luar sekolah, oleh karena itu orang tua wajib bekerjasama dengan sekolah dan selalu mengecek jam pulang sekolah anaknya, ke mana mereka setelah pulang sekolah, dengan siapa saja mereka bergaul dan apa saja aktivitas mereka.

Peran pemerintah khususnya pemerintah kota Makassar, agar dapat memperhatikan ketersediaan ruang terbuka secara umum, khususnya lahan buat masyarakat melakukan aktifitas olahraga. Sehingga masyarakat khususnya kalangan remaja selain mampu sehat secara jasmani, rohani dan sosial. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai lembaga sosial dapat dipakai sebagai wahana untuk membina karakter kelompok, organisasi, masyarakat dan bahkan bangsa. Olahraga menyediakan lingkungan sosial, yang secara kultural memungkinkan untuk memperoleh nilai-nilai dan perilaku positif. Hal ini mengimplikasikan bahwa hal-hal positif yang dipelajari dalam olahraga dapat ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini olahraga menjadi agen perkembangan sosial, yang memungkinkan pelaku-pelakunya menumbuhkan sikap dan perilaku positif

Disamping itu semua pihak sudah sepakat bahwa pendidikan merupakan media yang paling bertanggungjawab dalam membantu proses

perkembangan masa remaja. Pendidikan sesuai UU Sistem pendidikan Nasional (UUSPN) no. 20 tahun 2003 meliputi pendidikan informal di keluarga, pendidikan non formal dilaksanakan di masyarakat dan pendidikan formal dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar 9 tahun dan pendidikan menengah tiga tahun sampai pendidikan tinggi.

Daftar Pustaka

- APA. 2002. *A Reference for Professional: Developing Adolescents*. Washington: American Psychological Association.
- Hurlock, E. B. 1990. *Developmental Psychology: A LifeSpan Approach*. Boston: McGraw-Hill.
- Liem, Y., & Lake, R. C. (2018). *The meaning of public space of Kupang City Nostalgia Park*. ARTEKS: Jurnal Teknik Arsitektur, 2(2), 149-158.
- Manaster, G. J. 1989. *Adolescent Development: a Psychological Interpretation*. Australia: F.E. Peacock Publishers.
- Muhtar, T. *Sosiologi Olahraga*. Salam Insan Mulia.
- Rumini dan Sundari, 2004. *Perkembangan Anak Remaja*; Rineka Cipta, Jakarta

UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN SENAM AEROBIK

Habibi Sutirta, S. Pd., M. Pd¹²
(STKIP Hermon Timika)

“Senam aerobik merupakan olahraga yang mengkombinasikan antara gerak dan musik yang selaras dengan durasi waktu tertentu, sehingga membentuk gerakan yang seirama dan menyenangkan”

Indonesia adalah salah satu negara yang terdampak pandemi hebat yaitu Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). Corona Virus Disease 2019 awal penyebarannya terjadi di kota Wuhan, China pada penghujung tahun 2019 dan masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020. Virus ini dapat menyerang hewan dan juga manusia dan pada manusia. Virus ini serupa dengan penyakit SARS dan MERS yang merebak beberapa tahun lalu hanya saja Covid-19 perkembangannya bersifat lebih massif. Covid-19 atau lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Virus corona ini tergolong berbahaya karena dapat

¹²Penulis lahir di Kajang Kabupaten Bulukumba Sulawesi Selatan pada tanggal 01 Mei 1992, penulis merupakan Dosen STKIP Hermon Timika Program Studi Pendidikan Jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Makassar (2014) sedangkan gelar Magister Pendidikan Jasmani dan Olahraga diselesaikan juga di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2017).

menyebabkan luka permanen pada paru-paru pasien yang sudah terinfeksi dan sembuh bahkan dapat menyebabkan kematian. Gejala umum yang sering muncul bagi pasien penderita Covid-19 seperti mengalami demam, flu, batuk, dan sesak napas dalam batas waktu tertentu. Jika beberapa gejala tersebut muncul maka harus ada kewaspadaan dan kerja sama yang baik dengan keluarga atau rekan kerja selama beraktivitas di dalam rumah, di ruang kerja, dan di lingkungan masyarakat.

Peningkatan jumlah kasus Covid-19 di Indonesia dari hari kehari sudah sulit dikendalikan sehingga pemerintah turun tangan dan melakukan berbagai cara untuk menanggulangi permasalahan ini. mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), melakukan tindakan tes menggunakan alat rapid test dan swab test untuk memastikan orang tersebut positif atau negatif Covid-19, hingga pada tahun 2021 ini pemerintah telah melakukan upaya PPKM darurat dan vaksinasi kepada masyarakat sebagai upaya untuk menekan angka penyebaran Covid 19 ini. Upaya-upaya tersebut masih rawan penyebarannya disebabkan masih banyak masyarakat yang tidak mengikuti himbauan pemerintah, terutama vaksinasi. Banyaknya polemik ditengah masyarakat sehingga banyak yang tidak ingin melakukan vaksinasi, penggunaan masker ketika berada diluar rumah, padahal masyarakat juga harus berperan aktif dalam mematuhi segala himbauan pemerintah sebagai upaya untuk mempersingkat masa pandemi Covid-19 di Indonesia. Ketidaksadaran masyarakat akan bahaya Covid-19 mengakibatkan peningkatan jumlah pasien yang cukup drastis, bahkan banyak rumah sakit yang

tidak mampu lagi menampung jumlah pasien yang dari hari kehari makin meningkat.

Salah satu upaya pencegahan dapat dilakukan dengan mengurangi mobilitas, mengurangi kerumunan dan tetap membiasakan pola hidup bersih dan sehat serta menggunakan masker ketika melakukan aktivitas diluar rumah. Selain itu, pencegahan dapat juga dilakukan dengan meningkatkan imun tubuh seperti mengkomsumsi makanan-makanan sehat dan bergizi, minum vitamin, istirahat cukup dan tak kalah pentingnya adalah melakukan olah raga, karena kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan olahraga. Ketika kita giat melakukan olahraga maka tubuh akan bugar dan sehat sehingga akan lebih sulit dimasuki virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat.

Aktivitas olahraga dimasa pandemi sepertinya susah untuk dilakukan, karena harus dilakukan diluar rumah dan melibatkan banyak orang, oleh karena itu jenis olahraga yang dapat dilakukan di tengah pandemi adalah olahraga yang bisa dilakukan secara individual dan dilakukan di rumah sendiri. Olahraga yang dilakukan dirumah biasanya lebih efektif karena dapat dilakukan secara mandiri dan teratur. Perkembangan era digital yang semakin canggih dapat dimaksimalkan dalam melakukan olahraga secara mandiri dirumah dimasa pandemi, seperti melakukan olahraga ringan secara teratur dirumah dengan panduan Youtube maupun dengan bantuan instruktur secara online.

Olahraga secara teratur, efeknya lebih baik terhadap sistem imun jika dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan sekali saja. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi

lebih cepat (Fujimori, et al., 2020). Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit. Adapun durasi ideal olahraga yaitu cukup 30 menit hingga satu jam adapun durasi diatas satu jam justru akan membuat daya tahan tubuh lemah dan rentan (Kholis, Lusianti, Harmono, Yuliawan, & Rizky, 2020)

Salah satu olahraga yang dinilai efektif untuk meningkatkan imun tubuh adalah olahraga yang sifatnya aerobik, misalnya senam aerobik. Senam aerobik bisa dijangkau setiap orang tanpa harus keluar rumah karena bisa dilakukan dirumah saja. Idealnya dalam satu minggu aktivitas senam aerobik dapat dilakukan secara teratur 3 kali sampai 5 kali untuk tetap menjaga kebugaran tubuh. Senam aerobik merupakan suatu sistematika gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang disengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tersebut (Indrawathi, 2015).

Latihan senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh bagian tubuh dengan gerakan yang terus-menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Dalam senam aerobik biasanya dipilih gerakan yang mudah, menyenangkan dan bervariasi. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh. Kadar oksigen yang masuk tersebut ditentukan oleh besarnya kapasitas paru-paru saat menghirup udara (Mattioli, 2020). Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru (Candrawati, 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan olahraga yang mengkombinasikan antara gerak dan musik yang selaras dengan durasi waktu tertentu, sehingga membentuk gerakan yang seirama dan menyenangkan. Senam aerobik jika dilakukan secara berkelanjutan dan teratur memberikan manfaat yang luar biasa bagi kebugaran tubuh, karena itu selain melakukan gerakan juga dikombinasikan dengan musik, sehingga disamping menyehatkan, olahraga ini juga merupakan salah satu cara untuk menghasilkan atau memproduksi hormon endorfin yaitu hormon yang bisa menghilangkan stress, mengikis rasa sakit dan tidak nyaman serta membangkitkan energi positif dalam tubuh sehingga kekebalan tubuh pun meningkat. Selain meningkatkan imunitas tubuh senam aerobik juga dapat memelihara kesehatan jantung, meningkatkan stamina, memperbaiki suasana hati, dll.

Daftar Pustaka

- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). *Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 29(1), 69- 73.
- Fujimori, S., Maruo, S. J., Watanabe, T., Taki, N., Sasamori, F., Kobayashi, K., et al. (2020). *Effectiveness of a Japanese-style health program in Minowa Town, Matsumoto city and Nagano city, Japan. [Article]*. International Journal of Human Rights in Healthcare, 13(4), 347-363.
- Indrawathi, Ni Luh Putu. 2015. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix*

Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi : Volume 2 : Hal. 70 – 80,

Kholis, M. N., Lusianti, S., Harmono, S., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2020). *Maintain Body Fitness in the pandemic with video tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 7-12*

Mattioli, A. V., Pinti, M., Farinetti, A., & Nasi, M. (2020). *Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. [Letter]. Obesity Medicine, 20.*