



**Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani
(Studi Fenomenologi Aktivitas Mahasiswa Ilkor UMBY dalam Menjaga Imunitas
Menghadapi Pandemi COVID-19)**

**Workout From Home As Student Activities to Maintain Physical Fitness
(Phenomenology Study of UMBY Ilkor Student Activities in Maintaining Immunity in
Facing the COVID-19 Pandemic)**

Asna Syafitri Sari¹, Antonius Tri Wibowo², Erni Cahya Gupita³

^{1,2,3}Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: asnasyafitrisari@mercubuana-yogya.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran fenomena, motif mahasiswa, manfaat kegiatan *Workout From Home* sebagai aktivitas mahasiswa menjaga kebugaran jasmani dalam menjaga imunitas menghadapi pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Teknik validitas data menggunakan teknik triangulasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Workout from home* merupakan kegiatan olahragasangat cocok direkomendasikan untuk dilakukan. Adapun gerakan yang bisa dilakukan seperti gerakan-gerakan dasar *workout from home* yaitu *jumping jack, push up, sit up, crunch, rusian twist, back up, bicep curl, barbel curl, squat, step up down, front lunges, calf raise, riverse raise, wall seat, zigzag lunges, tricep exetention, tricep deep, tricep kick back, barbel srug, plank, dan jogging*. Motif mahasiswa melakukan kegiatan olahraga *workout from home* yaitu ingin menjaga kebugaran, ingin menjaga kesehatan, ingin mendapatkan tubuh yang ideal, ingin mengencangkan otot-otot tubuh, ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi terhindar dari stress, ingin menambah imunitas dengan berolahraga, ingin terhindar dari virus corona. *Workout from home* merupakan kegiatan olahraga yang menjaga kesehatan tubuh dan dapat meminimalisir stress yang bermanfaat untuk merevitalisasi fisik dan pikiran agar tetap sehat.

Kata Kunci: *Workout From Home*, kebugaran jasmani, COVID-19

ABSTRACT

This study aims to describe the phenomenon, student motives, the benefits of the *Workout From Home* activity as a student activity to maintain physical fitness in maintaining immunity to face the COVID-19 pandemic. This type of research is qualitative research with a phenomenological approach. Data collection techniques used observation, interviews, and document analysis. The data validity technique used triangulation technique. Based on the results of the study, it can be concluded that *Workout from Home* is a very suitable sports activity recommended to do. The movements that can be done are basic workout movements from home, namely jumping jacks, push ups, sit ups, crunches, rusian twists, back ups, bicep curls, barbell curls, squats, step up downs, front lunges, calf raise, riverse. raise, wall seat, zigzag lunges, tricep exetention, tricep deep, tricep kick back, barbell srug, plank, and jogging. The motives of students doing workout from home sports activities are wanting to maintain fitness, want to maintain health, want to get

an ideal body, want to tighten body muscles, want to get happiness and recreation to avoid stress, want to increase immunity by exercising, want to avoid the corona virus. Workout from home is a sports activity that maintains a healthy body and can minimize stress, which is useful for revitalizing the body and mind to stay healthy.

Keywords: Workout From Home, physical fitness, COVID-19

PENDAHULUAN

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti(Darmawan, 2017).Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physicalfitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-harisecara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Pamungkas & Dwiyoogo, 2020).

Menjaga kondisi fisik tetap bugar adalah hal yang penting dilakukan(Hasanah, 2020), terutama bagi orang yang berisiko terkena penyakit tidak menular(Ruslan, 2011). Namun, di tengah pandemi covid-19 seperti ini, aktivitas fisik dan ruang gerak menjadi terbatas(Dai, 2020). Orang dianjurkan untuk selalu menjaga daya tahan tubuhnya tetap kuat agar terhindar dari infeksi virus Corona(Herlina & Suherman, 2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas fisik dan berolahraga tapi juga harus memperhatikan kebersihan peralatan olahraga dan tempat

berolahraganya (Tiksnadi et al., 2020). Orang dianjurkan untuk selalu menjaga daya tahan tubuhnya tetap kuat agar terhindar dari infeksi virus Corona(Zendrato, 2020).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga(S. Giriwijoyo et al., 2007).Kegiatan aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan pada waktu senggang/luang (tidak dilakukan pada saat ketika ada pekerjaan rutinitas/utama) berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan dengan tujuan untuk rekreasi atau wisata yang merupakan salah satu kegiatan fisik yang dibutuhkan oleh setiap manusia sebagai pelepas lelah akibat aktivitas keseharian yang berfungsi memberi kesenangan serta pemulihan kesehatan dan kebugaran(H. Y. S. S. Giriwijoyo & Sidik, 2010).

Motif dan Motivasi memiliki hubungan yang erat dan tidak dapat dipisahkan keduanya. Menurut pendapat(Purwanto, 2017), motif adalah

suatu dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang yang menyebabkan orang tersebut mau bertindak melakukan sesuatu. Sedangkan menurut (Muttaqin et al., 2016) bahwa motif adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk memenuhi kebutuhan dalam mencapai tujuan tertentu. Motif adalah suatu penggerak, alasan, dorongan dalam diri seseorang yang mempunyai peran utama dalam setiap tindakan atau perbuatan seseorang atau dapat diartikan sebagai latar belakang yang mendasari orang tersebut untuk melakukan suatu tingkah laku yang mempunyai tujuan (Blegur & Mae, 2018).

Dalam kondisi untuk mencegah penularan maka aturan pemerintah pusat dan perturan daerah meminta semua masyarakat untuk melakukan *work form home* dan menutup tempat umum (Nadiar & Janitra, 2020). Melakukan olahraga di rumah diharuskan karena dalam situasi yang mengharuskan masyarakat untuk selalu berada di rumah sampai waktu tidak menentu selesainya pandemic ini akan membuat kebosanan dan membuat orang cenderung kearah stress sehingga berdampak pada imunitasnya (Hadi, 2020). Para dokter spesialis olahraga menyarankan melakukan olahraga atau aktivitas fisik intensitas sedang selama

pandemi covid-19 sehingga akan menaikkan imun tubuh (Safitri & Harun, 2020). Ada beberapa latihan yang bisa dilakukan seperti olahraga aerobic dan olahraga kekuatan otot seperti *push up*, *squat*, *lunges* dan beberapa variasi gerakan yang berfokus ke penekanan kekuatan otot (Afrilia Suryanis, 2020).

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang ditempuh untuk memperoleh data yang diperlukan sehingga data yang diperoleh menjadi sempurna dan dapat dipertanggungjawabkan. Teknik pengumpulan data utama dalam studi fenomenologi adalah wawancara mendalam dengan subjek penelitian. Penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan langsung oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang utama dalam penelitian deskriptif ada tiga macam, yakni observasi, wawancara, dan analisis dokumen.

Setelah data terkumpul dan tercatat, peneliti harus menguji kebenaran dari setiap data yang didapat, yang biasa disebut dengan validitas data. Validitas data digunakan sebagai dasar analisis data sebagai hasil penelitian. Untuk melakukan validitas data, peneliti harus mempunyai cara-cara yang tepat. Penelitian ini menggunakan metode triangulasi.

Analisis data dalam penelitian ini adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dan memberikan angket kuesioner (jika perlu) dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, mendiskripsikan semua hal yang diperoleh, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Untuk menganalisis data peneliti melakukannya selama berada di lapangan, bahwa dalam penelitian kualitatif dimungkinkan melakukan analisis data pada waktu penelitian berada dilapangan atau setelah selesai pengambilan data. Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dalam empat tahap yaitu;

1. Tahap pengumpulan data (*Data Collection*)
2. Tahap reduksi data (*Data Reduction*)
3. Tahap penyajian data (*Data Display*)
4. Tahap penarikan kesimpulan / verifikasi (*Verification*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran fenomena kegiatan *Workout From Home* sebagai aktivitas mahasiswa menjaga kebugaran

jasmani dalam menjaga imunitas menghadapi pandemi COVID-19

Latihan kardio yang menggunakan kombinasiantara latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang atau rendahdalam selang waktu tertentu yang membuat pembakaran lemakmenjadi lebih optimal atau *workout from home*lebih singkatnya merupakan olahraga yang fokus pada berat badan atau beban tubuh. Untuk gerakan-gerakan dasar *workout from home*yaitu *jumping jack, push up, sit up, crunch, rusian twist, back up, bicep curl, barbel curl, squat, step up down, front lunges, calf raise, riverse raise, wall seat, zigzag lunges, tricep exetention, tricep deep, tricep kick back, barbel srug, plank, dan jogging.*

2. Motifkegiatan *Workout From Home* sebagai aktivitas mahasiswa menjaga kebugaran jasmani dalam menjaga imunitas menghadapi pandemi COVID-19

Berdasarkan temuan terkait yang menjadikan motif mahasiswa menjaga kebugaran jasmani dalam melakukan kegiatan olahraga *workout from home* yaitu sebagai berikut:

- a. Ingin menjaga kebugaran tubuh
- b. Ingin menjaga kesehatan tubuh
- c. Ingin mendapatkan tubuh yang ideal
- d. Ingin mengencangkan otot-otot tubuh

- e. Ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi terhindar dari stress
- f. Ingin menambah imunitas dengan berolahraga
- g. Ingin terhindar dari virus corona

3. Manfaat kegiatan *Workout From Home* sebagai aktivitas mahasiswa menjaga kebugaran jasmani dalam menjaga imunitas menghadapi pandemi COVID-19

Workout from home merupakan kegiatan olahraga yang menjaga kesehatan tubuh dan dapat meminimalisir stress yang bermanfaat untuk merevitalisasi fisik dan pikiran agar tetap segar tentunya ini bertujuan untuk menjadikan manusia yang sehat jasmani dan rohani. Kegiatan *Workout from home* ini sangat cocok direkomendasikan untuk orang-orang yang merasa kondisi badannya kurang sehat dan mempunyai tubuh yang kurang ideal serta jenuh, bosan, dan penat dengan pekerjaannya, rutinitasnya ataupun masalah pribadinya, karena selain fisik menjadi sehat aktivitas ini dapat merevitalisasi kembali pikiran (refreshing) dan dapat menambah teman.



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Jika ingin memiliki kondisi fisik yang baik dan terhindar dari berbagai macam penyakit infeksi yang mengharuskan jaga jarak seperti virus corona dan non-infeksi seperti kardiovaskular, obesitas, jantung coroner dan lainnya. Serta jika ingin memiliki kondisi mental yang baik jauh dari penyakit mental seperti *stress* akibat masalah pekerjaan atau pribadi hendaknya rutin melakukan olahraga. *Workout from home* merupakan kegiatan olahragasangat cocok direkomendasikan untuk dilakukan. Adapun gerakan yang bisa dilakukan seperti gerakan-gerakan dasar *workout from home*

yaitu *jumping jack, push up, sit up, crunch, rusian twist, back up, bicep curl, barbel curl, squat, step up down, front lunges, calf raise, riverse raise, wall seat, zigzag lunges, tricep exetention, tricep deep, tricep kick back, barbel srug, plank, dan jogging*. Motif mahasiswa melakukan kegiatan olahraga *workout from home* yaitu ingin menjaga kebugaran, ingin menjaga kesehatan, ingin mendapatkan tubuh yang ideal, ingin mengencangkan otot-otot tubuh, ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi terhindar dari stress, ingin menambah imunitas dengan berolahraga, ingin terhindar dari virus corona. *Workout from home* merupakan kegiatan olahraga yang menjaga kesehatan tubuh dan dapat meminimalisir stress yang bermanfaat untuk merevitalisasi fisik dan pikiran agar tetap segar tentunya ini bertujuan untuk menjadikan manusia yang sehat jasmani dan rohani.

DAFTAR PUSTAKA

Afrilia Suryanis. (2020, March). Olahraga Ringan Dapat Cegah Covid-19 - Ilmu dan Teknologi - koran.tempo.co. *Koran Tempo.Cm*.

Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju Sport motivation of athletic and boxing athletes. *Jurnal Keolahragaan*.

Dai, N. F. (2020). Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. *Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-*

19.

Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jip*.

Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.

Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. (2007). Ilmu Kesehatan olahraga (Sports Medicine). *Pendidikan Olahraga*.

Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*.

Hasanah, F. (2020). Konsep Pertandingan Bola Basket Selama Masa Pandemi Covid-19. *Academia.Edu*.

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*.

Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*.

Nadiar, F., & Janitra, J. (2020). OLAHRAGA DAN COVID-19. *Olahraga Dan Covid-19*.

Pamungkas, I. A., & Dwiyojo, W. D. (2020). Pengembangan Media

Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*.

Purwanto, N. (2017). Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran. In *PT Remaja Rosdakarya*.

Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Ilara*.

Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>

Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*.

Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*.