

## WORKOUT SEBAGAI AKTIVITAS OLARAHGA MAHASISWA MENJAGA KEBUGARAN JASMANI DI TENGAH PANDEMI COVID 19

**Riki Isnaini Ramadhan**

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
riki.17060484107@mhs.unesa.ac.id

**Dita Yuliastrid**

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
ditayuliastrid@unesa.ac.id

### Abstrak

*Workout* merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Alasan utama melakukan aktivitas olahraga *workout* adalah untuk menjaga kebugaran tubuh dinilai sangat penting guna untuk menunjang fisik yang optimum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa banyak mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh yang dilakukan dengan cara *workout* pada masa pandemi COVID-19. Penelitian riset artikel ini merupakan penelitian *non eksperimen* menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner (angket) yang penyebarannya dilakukan melalui Google Form. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dengan pemilihan sampel menggunakan pemilihan *cluster random sampling* yaitu perwakilan dari setiap fakultas berjumlah 110 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah 37% mahasiswa menjawab sangat setuju, 55% mahasiswa menjawab setuju dan 8% mahasiswa menjawab netral serta tidak ada mahasiswa yang menjawab tidak setuju dengan pernyataan bahwa *workout* merupakan olahraga yang sangat efektif dilakukan pada masa pandemi COVID-19. Hal tersebut terbukti bahwa meskipun pandemi COVID-19 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya tetap melakukan olahraga yaitu dengan olahraga *workout*. Kesadaran mahasiswa melakukan *workout* karena olahraganya yang simpel dan *flexible*, olahraga yang meskipun tidak ada alat namun tetap bisa melakukan. Olahraga *workout* juga dapat dilakukan oleh semua kalangan, usia, dimanapun dan kapanpun, serta keunikan dari olahraga *workout* yaitu dapat mengatur ritme dan bentuk latihan dengan kebutuhan masing-masing.

**Kata Kunci :** *workout*; kebugaran jasmani; aktivitas fisik

### Abstract

*Workout is a form of physical activity that aims to maintain body fitness. The main reason for doing sports activities is to maintain physical fitness which is considered very important in order to support optimal physical. The purpose of this study was to find out how many students did physical activity in maintaining physical fitness by exercising during the COVID-19 pandemic. The research research of this article is a non experimental research using a quantitative descriptive approach with a survey method In this study using a questionnaire data collection technique (questionnaire) which is distributed through Google Form. The population in this study were all students of the State University of Surabaya with sample selection using cluster random sampling, namely representatives from each faculty totaling 110 students. The results of this study were 37% of students answered strongly agree, 55% of students answered agree and 8% of students answered neutrally and no student answered disagree with the statement that exercise is a very effective sport to do during the COVID-19 pandemic. It is proven that despite the COVID-19 pandemic, Surabaya State University students continue to do sports, namely by exercising. Students' awareness of doing workouts is because the exercise is simple and flexible, a sport that even though there is no equipment, you can still do it. Workout sports can also be done by all groups, ages, wherever and whenever, and the uniqueness of workout sports is that it can adjust the rhythm and form of exercise according to their individual needs.*

**Keyword :** *workouts; physical fitness; physical activity*

## PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 saat ini adalah salah satu permasalahan faktor efektif eksternal dalam proses hasil belajar, dimana di Indonesia sendiri proses pembelajaran sekolah menjadi terhambat. COVID-19 atau nama ilmiahnya *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) adalah penyakit yang tergolong baru dari kalangan virus yang sebelumnya belum pernah diidentifikasi pada manusia. Virus COVID-19 ini disebut juga SARS-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan dari hewan ke manusia) (Putri, 2020). Menurut penelitian sebelumnya tentang SARS menurut penyelidikan epidemiologi dan reservoir alami mereka dari kelelawar, sedangkan musang palem atau anjing rakun mungkin inang dari perantara (atau rentan) untuk SARS-CoV dan unta dromedaris untuk MERS-CoV. Virus-virus yang ini (MERS-CoV, SARSCoV, MERS-CoV, dan 2019-nCoV semuanya menyebabkan penyakit pada manusia (Wu *et.al*, 2020). Dari hasil penelitian para ahli, virus COVID-19 dapat menular melalui percikan batuk/bersin (*droplet*) serta dapat pula dengan cara virus yang menempel pada benda-benda yang selanjutnya benda tersebut tersentuh oleh tangan manusia lalu tanpa sadar tangan menyentuh hidung atau mulut yang dapat menyebabkan virus dapat masuk kedalam tubuh. Oleh sebab itu pentingnya untuk melakukan pencucian tangan dengan sabun atau membersihkan tangan menggunakan *hand sanitizer*. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah lansia dan orang yang memiliki kontak secara dekat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien seperti halnya tenaga kesehatan (Kemenkes RI, 2020). Dengan adanya wabah virus COVID-19 membuat pendidikan di seluruh Indonesia bahkan seluruh penjuru dunia mengalami kekacauan, karena menjadikan kegiatan belajar mengajar tidak dapat dilakukan tatap muka. Sistem pendidikan harus tetap berjalan meskipun wabah virus menyerang. Pemerintah setelah itu mengeluarkan peraturan bahwa sistem pendidikan dilaksanakan dari rumah masing-masing yaitu via daring. Kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan dalam bentuk daring bukan berarti dapat berjalan dengan baik, tetapi semakin membuat permasalahan dalam dunia pendidikan semakin banyak. Banyaknya variasi permasalahan yang menghambat pelaksanaan efektivitas pembelajaran menggunakan metode daring dikarenakan metode pembelajaran daring merupakan hal baru di Indonesia (Aji, 2020). Begitu pula yang terjadi pada perguruan tinggi, semua kegiatan dan pembelajaran tatap muka di berhentikan sampai situasi benar-benar membaik. Dikarenakan virus COVID-19 menyerang daya tahan serta imun dalam tubuh, maka dari itu berolahraga sangat diperlukan guna menjaga daya tahan serta imun dalam tubuh.

Olahraga adalah bentuk kegiatan mengolah anggota tubuh yang dilakukan oleh manusia secara terstruktur dan beraturan guna menyehatkan dan membuat tubuh menjadi bugar (Arqom, 2016). Olahraga sendiri juga dapat dilakukan dengan cara mandiri maupun berkelompok. Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada Bab 1 Pasal 1 berbunyi Keolahragaan adalah semua aspek yang bersangkutan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Dalam undang-undang tersebut dijelaskan bahwa olahraga sangat erat hubungannya dengan dunia pendidikan, dikarenakan agar tubuh peserta didik tetap bugar dan sehat supaya pembelajaran dapat berjalan dengan kondusif dan peserta didik dapat berkonsentrasi dengan baik. Pada musim pandemi COVID-19 ini membuat seluruh aktivitas pembelajaran mahasiswa di kampus menjadi tidak kondusif dikarenakan seluruh kegiatan dilakukan secara daring yang menyebabkan aktivitas fisik mahasiswa menjadi tidak terkondisikan serta menjadikan mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi dengan maksimal, dikarenakan lingkungan serta suasana yang kurang nyaman untuk dijadikan tempat belajar.

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan otot tubuh beserta sistem penunjangnya yang membutuhkan energi untuk melakukannya. Melakukan aktivitas fisik dengan tidak teratur membuat pengidap penyakit kronis dapat semakin parah, serta dapat menyebabkan kematian (Sholihin, 2015). Kegiatan aktivitas fisik yang pada umumnya dilakukan diluar rumah, kini dengan terpaksa harus di rubah yaitu dilaksanakan di rumah demi keselamatan bersama (WHO, 2020). Hal tersebut dikarenakan perlunya menjaga jarak, dikarenakan virus COVID-19 dapat dengan mudah menular dari jarak dekat. Aktivitas olahraga *workout* guna memperoleh pola hidup sehat sangat dianjurkan pada saat ini, dikarenakan upaya pencegahan terhadap virus COVID-19. Dengan cara menerapkan pola hidup sehat membuat imunitas tubuh menjadi lebih baik, apabila imun baik maka kekebalan tubuh dapat membantu pencegahan virus COVID-19 masuk ke dalam tubuh, serta dapat memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 (Telaumbanua, 2020). Dengan melakukan olahraga *workout* dari rumah tanpa perlu keluar rumah, maka hal tersebut dapat menghindari penyebaran virus COVID-19, dikarenakan kegiatan tersebut tidak dilaksanakan dalam keramaian maupun kerumunan.

*Workout* sendiri memiliki arti yaitu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan di tempat kebugaran yang di dampingi oleh pelatih/*trainer*. Namun pada masa pandemi COVID-19 ini, olahraga *workout* harus dilaksanakan di rumah, dapat dilakukan sendiri maupun dengan bimbingan pelatih dari jarak jauh. Dengan

melakukan olahraga *workout* dapat menjaga kesehatan tubuh. *Workout* merupakan salah satu alasan aktivitas untuk membuat tubuh menjadi optimal, dengan mempunyai tubuh yang optimal maka hal tersebut dapat menjadikan tubuh sehat. Sejak adanya wabah COVID-19 mulai tahun 2020, aktivitas kebugaran yang biasanya dilakukan di tempat kebugaran, kini harus dilaksanakan dari rumah dikarenakan virus COVID-19 yang sangat mudah menular. Hal tersebut menjadikan kegiatan sosial dibatasi, bahkan pemerintah mengeluarkan peraturan untuk bekerja dari rumah (*Work from Home*) guna untuk memutus penyebaran virus COVID-19. Jadi segala bentuk kegiatan dilakukan dari rumah, baik sekolah, bekerja dan kegiatan lainnya. Olahraga *workout* sendiri adalah salah satu bentuk kegiatan kebugaran jasmani yang mana tujuan utamanya adalah membuat tubuh agar tetap sehat dan bugar.

Menurut Prakoso, (2015:10) kebugaran jasmani ialah kemampuan serta kesanggupan tubuh melakukan adaptasi terhadap kegiatan yang dilakukan berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jadi setelah seseorang melakukan kegiatan, masih mempunyai cukup tenaga untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Dengan seseorang memiliki tubuh yang bugar, hal tersebut salah satu bentuk yang menunjukkan bahwa seseorang tersebut dalam keadaan sehat, dikarenakan dapat melakukan kegiatan dengan baik.

Menurut Nurhasan dkk, (2005:19) setiap orang perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani, yang mana kebugaran jasmani sendiri memiliki 2 komponen keterkaitan, yaitu : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu mempertahankan kesehatan agar mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan menggunakan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi prima. Komponen-komponen tersebut meliputi : komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu penunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktivitas olahraga menggunakan komponen kebugaran yang penting untuk menunjang, komponennya meliputi : kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya tahan (*endurance*). Kondisi fisik seseorang dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmaninya, orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak mudah sakit.

Orang yang memiliki risiko tinggi dapat tertular penyakit, seperti : lansia, orang yang mempunyai penyakit penyerta, serta anak-anak, harus menjaga kondisi fisik agar selalu bugar, dikarenakan dengan menjaga kondisi fisik dapat memberi benteng bagi tubuh untuk menolak penyakit (Ruslan, 2011). Pandemi COVID-19 ini pemerintah mengeluarkan peraturan yang membuat ruang gerak dan segala aktivitas fisik menjadi terbatas, dikarenakan mudahnya cara penularan virus COVID-19 tersebut (Dai, 2020). Dengan setiap orang dapat menjaga daya tahan tubuh tetap kuat, maka dapat terhindar dari infeksi virus COVID-19 (Herlina & Suherman, 2020). Salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap kuat adalah dengan melakukan aktivitas fisik yaitu berolahraga secara rutin, serta pentingnya menjaga kebersihan pada sarana dan prasarana olahraga, dikarenakan virus dapat menempel dimanapun (Tiksnadi *et al.*, 2020). Dengan menjaga daya tahan tubuh tetap kuat, selain guna untuk agar terhindar dari infeksi virus COVID-19, juga dapat menghindari dari penyakit berbahaya lainnya (Zendrato, 2020).

Manfaat dari melaksanakan aktivitas *workout* bagi kehidupan sehari-hari di masa pandemi COVID-19 seperti ini adalah salah satu solusi menjaga imun agar tetap baik dan kebugaran tubuh. Aktivitas yang menyehatkan tersebut dapat menjadi budaya baru bagi masyarakat khususnya bagi mahasiswa untuk rutin melakukan olahraga dari rumah di tengah pandemi COVID-19 seperti saat ini. Yang mana olahraga ini sendiri adalah olahraga yang praktis dikarenakan tidak menggunakan peralatan tetap dapat melakukan olahraga *workout*. Dari penjabaran diatas maka penulis mengangkat judul *workout* sebagai aktivitas olahraga mahasiswa menjaga kebugaran jasmani di tengah pandemi COVID-19. Penulis mengangkat judul tersebut dikarenakan permasalahan di masa pandemi ini bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan di rumah termasuk kegiatan di kampus yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik mahasiswa, namun tidak menutup kemungkinan bahwa kegiatan berolahraga di rumah dapat dilakukan dengan cara bentuk olahraga *workout*. Berdasarkan judul tersebut peneliti mengambil permasalahan dari kurangnya aktivitas mahasiswa di kala musim pandemi COVID-19 yang segala aktivitasnya dilakukan di rumah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa banyak mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh yang dilakukan dengan cara *workout* pada masa pandemi COVID-19.

## **METODE**

Penelitian riset artikel ini merupakan penelitian *non-eksperimen* menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang mana menggunakan metode

survei. Penelitian survei adalah suatu penelitian yang bentuk penelitiannya berupa pengambilan sampel pada suatu populasi serta alat pengumpulan data pokoknya menggunakan kuesioner (Maksum, 2018). Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner (angket) yang penyebarannya dilakukan melalui Google Form yang akan di sebarakan kepada seluruh mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Untuk pemilihan sampel menggunakan teknik pemilihan *cluster random sampling* yang mana terdapat perwakilan dari setiap fakultas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan adalah angket respons yang menggambarkan kegiatan olahraga *workout* mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dalam menjaga tubuh agar tetap bugar di kala masa pandemi COVID-19. Angket terdiri dari 17 pertanyaan seputar olahraga *workout* pada masa pandemi COVID-19 guna menjaga kebugaran jasmani dengan cara melakukan *workout*. Angket tersebut telah melalui uji validitas. Suatu angket dikatakan valid apabila  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$  atau nilai  $\text{sig} < \text{dari } 0,05$ , dalam penelitian ini di ketahui  $r \text{ tabel}$  sebesar 0,195 dengan  $r \text{ hitung}$  0,327 – 0,740 dan nilai  $\text{sig}$  0,00 dan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* 0,869 menggunakan SPSS versi 25. Teknik analisis data dilakukan dengan cara melakukan tabulasi menggunakan *excel* kemudian melakukan penyajian yang telah dipakai untuk menyuguhkan situasi secara nyata dengan kondisi mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Setelah data terkumpul, data dianalisis dengan uji deskriptif dan persentase.

Bentuk penilaian yang dipakai dalam jawaban kuisisioner ini adalah sebagai menggunakan skala 1 sampai dengan 5 (Sugiyono, 2012). Dan terdapat beberapa jawaban yang menyesuaikan dengan pertanyaan. Berikut pertanyaan-pertanyaan yang di cantumkan ke dalam kuisisioner dan sudah melalui tahap uji validitas dan uji reabilitas :

**Tabel 1. Pertanyaan Kuisisioner**

Saya suka berolahraga
Olahraga dengan teratur dapat meningkatkan kualitas kesehatan
Kebugaran tubuh dapat diperoleh melalui olahraga
Saya melakukan aktivitas olahraga karena saya sadar olahraga itu penting
Apakah anda pernah mendengar istilah <i>workout</i> ?
<i>Workout</i> adalah salah satu cara untuk memperoleh tubuh yang bugar
<i>Workout</i> adalah olahraga yang sangat efektif untuk dilakukan pada saat Pandemi Covid-19 ini, dikarenakan tidak diperlukan keluar rumah
<i>Workout</i> merupakan olahraga yang simple dikarenakan tidak menggunakan alat tetap bisa melakukan aktivitas <i>workout</i>

<i>Workout</i> dapat dilakukan oleh semua usia, semua kalangan, kapanpun dan dimanapun
Saya melakukan <i>workout</i> karena ingin mempunyai tubuh yang bugar
Push up adalah salah satu gerakan <i>workout</i>
Manfaat <i>workout</i> adalah untuk menurunkan/menambah berat badan, melatih seluruh otot tubuh, meningkatkan massa otot tubuh, memperindah bentuk tubuh
<i>Workout</i> merupakan olahraga yang menyenangkan karena dapat mengatur ritme serta gerakan-gerakan sesuka hati
Saya melakukan <i>workout</i> karena ingin memiliki body goals
Program <i>workout</i> apa yang biasa anda lakukan?
Bagaimana cara anda membuat program latihan <i>workout</i> ?
Berapa kali anda melakukan <i>workout</i> ?

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari hasil penelitian survei yang pelaksanaannya dengan cara menyebarkan kuisisioner melalui Google Form ke tujuh fakultas, berikut hasil penjumlahan dari masing-masing fakultas:

**Tabel 2. Hasil penjumlahan dari fakultas**

FIO	61
FBS	0
FIP	5
FISH	23
FE	4
FT	16
FMIPA	1

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa fakultas ilmu olahraga adalah yang paling banyak mengisi kuisisioner yang membuktikan bahwasannya mahasiswa fakultas ilmu olahraga adalah yang paling banyak melakukan olahraga *workout*.

Selain untuk mengetahui seberapa banyak mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang melakukan *workout* sebagai aktivitas olahraga guna untuk menjaga kebugaran jasmani, penelitian ini juga meneliti seberapa banyak *gender* yang melaksanakan olahraga *workout*. Berikut hasil dari penelitian survei berdasarkan *gender* :

**Tabel 3. Hasil Survei Berdasarkan Gender**

P	56
L	54

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa perempuan lebih banyak melakukan olahraga *workout* di tengah pandemi COVID-19, hal tersebut dikarenakan *workout* adalah jenis olahraga yang mudah dan tidak berat, serta memiliki manfaat yang besar.

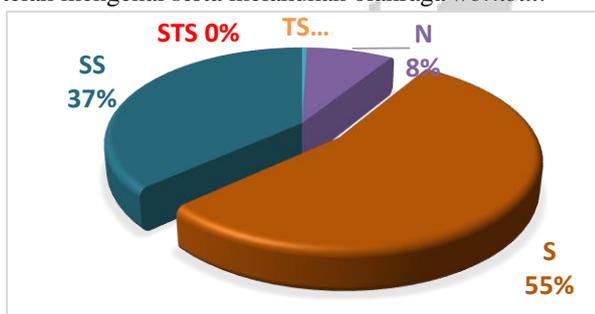
Deskripsi data hasil survei *workout* sebagai aktivitas olahraga yang dipaparkan dalam bentuk tabel. Data berikut telah di olah menggunakan software SPSS

25 dan Microsoft Excel, berikut hasil analisis data dari penelitian ini :

**Tabel 4. Deskripsi Workout Sebagai Aktivitas Olahraga**

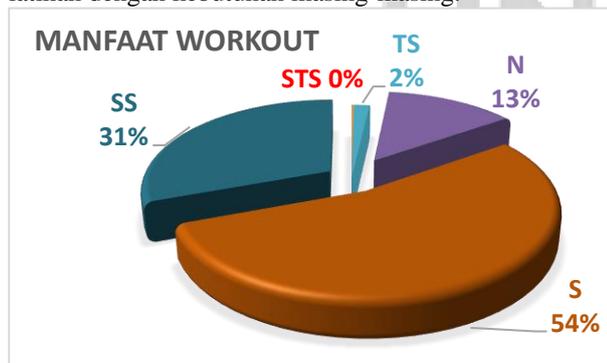
Variabel	Mean	Std. Deviasi	Rata-rata jawaban
Olahraga	20,6	2,0	Setuju (skor 4)
Workout	55,3	5,2	Setuju (skor 4)

Dari hasil olah data pada tabel 1, dapat dilihat bahwa rata-rata jawaban dari kuisioner kedua variabel adalah setuju, hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sebagian besar telah mengenal serta melakukan olahraga *workout*.



**Gambar 1. Diagram Motif Mahasiswa Melakukan Workout**

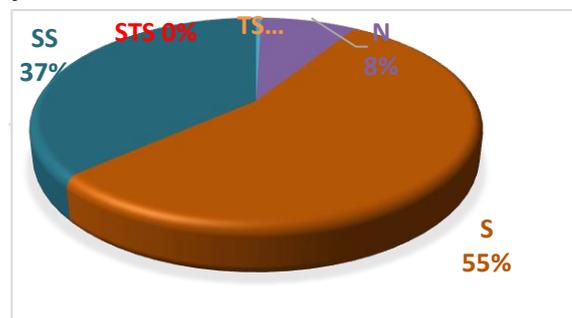
Berdasarkan hasil gambar 1 dapat diketahui bahwa 37% mahasiswa menjawab sangat setuju, 55% mahasiswa menjawab setuju dan 8% mahasiswa menjawab netral serta tidak ada mahasiswa yang menjawab tidak setuju dengan pernyataan bahwa *workout* merupakan olahraga yang sangat efektif untuk dilakukan pada masa pandemi COVID-19 dikarenakan tidak perlu keluar rumah. Serta rata-rata mahasiswa juga setuju bahwa *workout* merupakan olahraga yang simpel dan *flexible* dikarenakan tidak menggunakan alat tetap bisa melakukan *workout* dan dapat dilakukan dari semua kalangan dan semua usia, dimanapun dan kapanpun, serta olahraga *workout* dapat mengatur ritme dan bentuk latihan dengan kebutuhan masing-masing.



**Gambar 2. Diagram Survei Manfaat Workout**

Dari gambar 2 menunjukkan mayoritas mahasiswa setuju apabila *workout* memiliki banyak manfaat yaitu menjadikan tubuh bugar,

menurunkan/menambah berat badan, melatih seluruh otot tubuh, meningkatkan massa otot tubuh, memperindah bentuk tubuh, serta menciptakan tubuh yang *body goals* yang mana di buktikan dengan 54% mahasiswa menjawab setuju, 31% menjawab sangat setuju, 13% menjawab netral dan hanya 2% mahasiswa yang tidak setuju.



**Gambar 3. Diagram Hasil Survei Pembuatan Program Latihan**

Dari gambar 3 dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sudah mengenal *workout* serta memahami macam-macam *exercise workout*, adapun mahasiswa yang membuat program latihan dengan kebutuhan diri sendiri sebanyak 46%, dan untuk mahasiswa yang tidak bisa membuat program latihan mayoritas menirukan gerakan dari YouTube yaitu sebanyak 46% mahasiswa, dan ada juga yang minta untuk dibuatkan program latihan kepada temannya sebanyak 4%, dan yang sekedar *workout* asal-asalan sebanyak 3%.



**Gambar 4. Grafik Waktu Pelaksanaan Workout dalam Seminggu**

Dari gambar 4 diketahui bahwa mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sebagian besar sudah sadar akan pentingnya berolahraga dan sebagian besar mahasiswa sudah mengetahui waktu yang baik dalam olahraga terutama dalam melaksanakan *workout* adalah 1 minggu 3x atau lebih sebanyak 41 mahasiswa, dikarenakan perlunya istirahat untuk mengembalikan kinerja otot agar dapat melakukan olahraga dengan optimal di minggu berikutnya serta perlunya istirahat agar tidak menyebabkan *over training*. Dan terdapat 33

mahasiswa yang melakukan *workout* seminggu kurang dari 3x, dan terdapat 10 mahasiswa yang melaksanakan *workout* setiap hari, 24 mahasiswa yang pernah sesekali melakukan *workout*, dan 2 mahasiswa yang tidak pernah melakukan *workout*.

### Pembahasan

Selama pandemi ini aktivitas mahasiswa mengalami transformasi dikarenakan aturan dari pemerintah perihal pembatasan gerak untuk menangkal penyebaran virus COVID-19 dengan cara melakukan sebagian aktivitas dilakukan dari rumah. Namun hal tersebut menjadikan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya jadi gemar berolahraga dari rumah dikarenakan selain mengisi waktu luang juga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat serta imun tetap meningkat, yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga *workout*. Pentingnya berolahraga terutama berolahraga dari rumah dengan cara *workout* pada saat pandemi COVID-19 ini guna untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga imun tubuh agar tetap baik, sebab virus dapat dengan mudahnya masuk ke dalam tubuh yang memiliki imun yang rendah serta dengan kebugaran jasmani yang baik, maka akan membuat mahasiswa dapat menjaga kesehatan mereka (Basuki, S., 2017). Menurut Harris (2016:3) pentingnya menjaga kebugaran dengan melakukan *exercise* secara rutin dapat membantu mengatasi krisis obesitas yang mengancam seseorang pada setiap tiga orang dewasa di Amerika. Hal tersebut membuktikan bahwa pentingnya melakukan *workout* yang diluar negeri disebut dengan *exercise*, yang mana sebenarnya di dalam *workout* terdapat beberapa *exercise* (gerakan). *exercise* juga disebut "*practice make perfect*" yaitu kegiatan yang menggunakan kerangka otot-otot tubuh guna menjaga kebugaran, dan latihan sistematis yang dilakukan beberapa repetisi (pengulangan) (Farida, 2015).

Kesadaran mahasiswa Universitas akan pentingnya menjaga kesehatan dengan menjaga kebugaran tubuh guna menjaga imun agar tetap meningkat agar tidak mudah terserang virus COVID-19. Salah satu cara mahasiswa Universitas Negeri Surabaya untuk membuat tubuh menjadi bugar adalah dengan melakukan aktivitas olahraga *workout*. Diperoleh hasil rata-rata untuk pertanyaan dari variabel olahraga mahasiswa setuju dengan pernyataan bahwa olahraga penting untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat. Dapat dilihat dari hasil pertanyaan dari variabel *workout* mahasiswa setuju dengan pernyataan bahwa *workout* adalah olahraga yang efektif dilakukan pada masa pandemi COVID-19 dikarenakan olahraga *workout* merupakan olahraga yang simple, dapat dilakukan semua kalangan, usia, dimanapun dan kapanpun, dan tidak perlu keluar rumah untuk melakukan aktivitas *workout* dan bahkan tanpa alat pun tetap bisa melakukan olahraga *workout*, serta dapat mengatur ritme serta gerakan dengan

kebutuhan tubuh. Seperti yang tertera dalam jurnal Klika dan Jordan (2013) yang memperkenalkan istilah "*7 minute workout*", di dalam jurnal tersebut menjelaskan latihan interval berkombinasi 12 macam latihan yang dilakukan selama 30 detik yang masing-masing interval latihannya istirahat 10 detik. Jurnal tersebut menerangkan bahwasannya melakukan olahraga *workout* tidak perlu lama, namun olahraga *workout* ini adalah jenis *high intensity interval training*.

*Workout* merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan membentuk jasmani dan rohani yang sehat serta memiliki manfaat menjaga kesehatan tubuh, mengurangi stres pada pikiran, serta dapat menyegarkan tubuh (Sari dkk, 2020). Selain dapat menjaga kesehatan tubuh serta meminimalisir stress, *workout* juga memiliki banyak manfaat yaitu untuk menjadikan tubuh bugar, menurunkan/menambah berat badan, melatih seluruh otot tubuh, meningkatkan massa otot tubuh, memperindah bentuk tubuh, serta menciptakan tubuh yang *body goals*.

Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dalam melakukan *workout* memiliki berbagai cara untuk membuat program latihan. Ada yang membuat program latihan sendiri sesuai kebutuhan tubuh masing-masing mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan hal tersebut biasanya mahasiswa jurusan olahraga yang mendapatkan materi ilmu kepelatihan karena di dalamnya di ajarkan cara membuat program latihan yang baik serta diperkenalkan pula macam-macam gerakan yang baik untuk membuat program latihan yang baik pula, namun tidak menutup kemungkinan mahasiswa non jurusan olahraga juga dapat membuat program latihan dikarenakan ia atlet atau telah mempelajari ilmu pembuatan program latihan. Untuk mahasiswa yang tidak mengerti akan program latihan, dalam penelitian ini dibuktikan bahwa mahasiswa melakukan *workout* dengan cara menirukan gerakan pada YouTube karena di YouTube sudah banyak video panduan melakukan *workout* serta di pandu oleh orang-orang yang sudah berpengalaman dalam bidang tersebut, namun ada juga mahasiswa yang meminta bantuan kepada temannya untuk membuat program latihan, biasanya meminta bantuan kepada mahasiswa olahraga atau pelatih-pelatih *personal trainer* dan ada juga sebagian mahasiswa yang melakukan *workout* dengan gerakan sesukanya tanpa mengetahui porsi-porsi latihan.

Melakukan aktivitas olahraga secara teratur dapat memberikan manfaat kebiasaan berolahraga. Berolahraga secara teratur dapat membantu memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Olahraga untuk kesehatan secara teknis sebaiknya dilakukan 3-5 kali per minggu (Giriwoyo dan Sidik, 2012). Selain itu aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dapat mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan bahan kimia bahagia, meningkatkan rasa percaya diri,

meningkatkan kekuatan otak, mempertajam daya ingat dan meningkatkan kekuatan otot dan tulang kita. Ini juga membantu dalam mencegah dan mengurangi penyakit jantung, obesitas, darah fluktuasi gula, penyakit kardiovaskular dan Kanker (Abou Elmagd, 2016). Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sudah mengetahui waktu yang baik untuk berolahraga adalah dilakukan 3x atau lebih dalam seminggu, gunanya untuk mengembalikan kinerja otot agar dapat melakukan olahraga dengan optimal di minggu berikutnya serta perlunya istirahat agar tidak menyebabkan *over training*.

Menurut Warburton *et. al* (2006:802) dapat meningkatkan kebugaran muskuloskeletal, dengan meningkatnya kebugaran muskuloskeletal dapat menjaga fungsi-fungsi organ tubuh tetap baik, mobilitas, homeostasis glukosa, kesehatan tulang, kesejahteraan psikologis dan kualitas keseluruhan hidup dan berhubungan negatif dengan risiko stroke, dan kematian dini. Olahraga teratur dapat meningkatkan kemampuan cardiovascular, mengurangi resiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, penyakit *cerebrovascular*, kecemasan dan stres (Siddiqui *et al.*, 2010). Olahraga secara teratur serta intensitas yang tepat dapat membantu terhindar dari kematian akibat influenza dan pneumonia. WHO merekomendasikan aktivitas olahraga minimal 150 menit/minggu. Olahraga kesehatan juga dapat dilakukan 35 kali/minggu dengan durasi 10-60 menit dengan intensitas 60%-80% dari denyut jantung maksimal (Nugraha dkk, 2020). Aktivitas fisik dan olahraga akan lebih berdampak positif pada kesehatan apabila didukung dengan asupan gizi yang tepat. Kecukupan gizi tentunya juga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh (Naja & Hamadeh, 2020).

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sudah banyak yang mengenal *workout* bahkan sudah menerapkannya meskipun beberapa mahasiswa tidak membuat program latihan sendiri dan melakukan olahraga *workout* kurang dari 3x seminggu bahkan setiap hari.

## PENUTUP

### Simpulan

Survei tentang *workout* sebagai aktivitas olahraga mahasiswa guna menjaga kebugaran jasmani di tengah masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa meskipun di rumah para mahasiswa tetap rutin melakukan kegiatan olahraga yaitu dengan *workout* di rumah. Melakukan olahraga di rumah merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan menjaga imun agar tetap kuat serta upaya pencegahan agar terhindar dari virus COVID-19. *Workout* juga memiliki banyak manfaat yaitu untuk menjadikan tubuh bugar, menurunkan/menambah berat badan, melatih seluruh otot

tubuh, meningkatkan massa otot tubuh, memperindah bentuk tubuh, serta menciptakan tubuh yang *body goals*. Olahraga secara teratur serta intensitas yang tepat dapat membantu terhindar dari kematian akibat influenza dan pneumonia.

### Saran

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk lebih mendetail lagi mengenai *workout* sebagai aktivitas mahasiswa dengan sampel yang lebih banyak serta pertanyaan-pertanyaan yang lebih kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abou Elmagd, M. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, 3(5), 22-27.
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. 5(7), 395-402.
- Arqom, M. Z. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Push Permainan Hockey Indoor Pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek Angkatan 2014 Universitas Lampung. *Jurnal Sports Medicine*, 1-IOS4198.24408
- Basuki, S. (2017) Partisipasi Mahasiswa Dalam Kegiatan Olahraga dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Multilateral*, Volume 16, No. 1 Juni 2017 hlm. 1-15
- Dai, N. F. (2020). Stigma Masyarakat terhadap Pandemi Covid-19. *Prosiding Nasional Covid-19*, 66-73.
- Giriwoyo, S. dan D.Z Sidik. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Faridah, E. (2015). Physical Training Meningkatkan Keterampilan dan Performance Atlet. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(81).
- Harris, D. (2016). *When People Working In An Office Don't Want To Workout; An Exploration Of Corporate Benefit Use And Correlates To The Big Five Model Of Personality* (Doctoral dissertation, University of Central Florida Orlando, Florida).
- 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.
- Klika, B., & Jordan, C. (2013). High-intensity circuit training using body weight: Maximum results

- with minimal investment. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), 8-13.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Menteri Kesehatan: Jakarta.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition Amid The COVID-19 Pandemic: A Multi-Level Framework For Action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 15
- Nugraha, P. D, Utama, M. B. R, Adi, S., & Sulaiman, A. (2020). Survei Aktivitas Olahraga Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* , 4 (1), 11-24.
- Nurhasan, A., Priambodo, J., Roespajadi, Indiarsa, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G. A., Juniarto, P., Djawa, B., Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA University Press.
- Prakoso, D. P. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 03(01), 9-13
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* , 20 (2), 705-709.
- Republik Indonesia. 2005. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Sekretariat Negara. Jakarta
- Ruslan, R. (2011). Hasil Turnitin: Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur.
- Sari, A. S., Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). *Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani. JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 1(2), 94-100.
- Sholihin, A. D. (2015). Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 34-37.
- Siddiqui, N. I., Nessa, A., & Hossain, M. A. (2010). Regular Physical Exercise: Way To Healthy Life. In *Mymensingh Medical Journal : MMJ*.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(1), 59-70.
- 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*, 41(2), 113-9.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Wu, Y. C., Chen, C. S., & Chan, Y. J. (2020). The outbreak of COVID-19: an overview. *Journal of the Chinese medical association*, 83(3), 217.
- Zendrato, W. (2020). Gerakan mencegah daripada mengobati terhadap pandemi covid-19. *Jurnal Education and development*, 8(2), 242-242.