

PROFIL AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA MASA PANDEMI OLEH APARATUR SIPIL NEGARA DI PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK

Muhammad Zaky Purnomo¹ Abdul Hafidz²

Mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Email : muhammadpurnomo16060474149@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Fenomena pandemi Covid-19 masih menjadi perbincangan menarik sejak bulan Desember tahun lalu. Kemunculan pertamanya di Wuhan menjadi perhatian khusus Pemerintah dalam mengendalikan tingkat penyebaran, tidak terkecuali di Indonesia. Pemerintah semakin masif dalam mengontrol setiap aktivitas masyarakat yang memiliki resiko tinggi menyumbangkan angka penyebaran virus. Salah satu perhatian tersebut ditujukan kepada ASN sebagai perencana dan pelaksana kebijakan terkait PSBB dan anjuran berolahraga yang terus digalakkan sebagai upaya pertama memutus rantai penyebaran Covid-19.

Lokasi yang dipilih adalah Pemerintah Kabupaten Gresik, di Kantor Pemerintah Kabupaten adalah salah satu tempat aktivitas dengan resiko penularan Covid-19 cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tiga pokok permasalahan, yaitu: a) Aktivitas olahraga apa saja yang dipilih oleh ASN Pemkab Gresik pada masa pandemi Covid-19, b) Persentase olahraga apakah yang dominan dilakukan oleh Pegawai Pemkab Gresik pada masa pandemi Covid-19, c) Berapa frekuensi berolahraga para Aparatur Sipil Negara Pemkab Gresik sebelum dan selama pandemi Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif melalui pendekatan deksriptif. Pemaparan hasil penelitian diperoleh dari penghimpunan data dari penyebaran kuesioner semi terbuka secara online. Kemudian data tersebut diolah melalui SPSS. Teknik analisis data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk deskriptif kuantitatif yang berupa presentase hasil pengolahan data. Ditemukan data lapangan sebagai berikut : a) Senam, Basket, Bersepeda, Voli, Bulutangkis, Futsal, Jalan, Renang, Fitness, Plank, Push Up, Sepeda Statis, Lari, Workout, Yoga, Squat Jump, Up Down, Jogging, Tennis, Sit Up merupakan aktivitas olahraga yang dipilih oleh Pegawai Pemerintah Kabupaten Gresik. b) Jalan/Lari/Jogging merupakan aktivitas olahraga dengan persentase dominan yang dilakukan oleh Pegawai Pemerintah Kabupaten Gresik. c) Frekuensi berolahraga 1 minggu sekali dominan dilakukan oleh Pegawai Pemkab Gresik sebelum dan selama masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Aktivitas, ASN, Covid-19, Gresik, Olahraga, Pandemi

Abstrac

The phenomenon of the Covid-19 Pandemic is still an interesting conversation since December last year. The first appearance in Wuhan was of particular concern to the Government in controlling the level of spread, including in Indonesia. The government is increasingly controlling every community activity that has a high risk of contributing to the spread of the virus. One of these concerns is addressed to the State Civil Service (ASN) as the planner and implementer of policies related to PSBB and sports which are being promoted as the first effort to break the chain of Covid-19 spread.

The location chosen was a Government of Gresik Distric, The Distric Government Office is the activity places with a high risk of Covid-19 transmission. This study aims to describe three main problems, namely: a) What sports activities were chosen by the Gresik Distric Government's ASN during the Covid-19 pandemic, b) What percentage of sports were predominantly performed by Gresik Distric Government employees during the Covid-19 pandemic, c) How often did the State Civil Servants of Gresik Distric exercise before and during the Covid-19 pandemic. The type of research used is quantitative through a descriptive approach. The presentation of the research results was obtained from collecting data from the semi-open online questionnaire. Then the data is processed through SPSS. The data analysis technique in this research is presented in a descriptive quantitative form in the form of a percentage of the results of data processing. Field data were found as follows: a) Gymnastics, Basketball, Cycling, Volleyball, Badminton, Futsal, Walking, Swimming, Fitness, Plank, Push Up, Static Bicycles, Running, Workout, Yoga, Squat Jump, Up Down, Jogging, Tennis, Sit Up is a sport activity chosen by Gresik Distric Government Officials. b) Road / Running / Jogging is a sport activity with a

dominant percentage carried out by Gresik Distric Government Employees. c) The frequency of exercising once a week was predominantly carried out by Gresik Distric Government employees before and during the Covid-19 pandemic period.

Keywords: Activity, ASN, Covid-19, Gresik, Sports, Pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 bermula sejak menjelang Desember 2019, kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei yang dikaitkan dengan perdagangan hewan ilegal di pasar Wuhan (Rothan HA & Byrareddy SN,2020). Pada masa permulaan, selama 11 hari sejak kasus pertama kali ditemukan pada 18 Desember 2019 - 29 Desember 2019 ditemukan lima pasien dengan gejala *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS). Sampai dengan awal tahun Januari 2020, perkembangan kasus gejala pneumonia misterius meningkat sebanyak 44 kasus dan menyebar ke berbagai provinsi lain di China dan mencapai Thailand, Jepang, serta Korea Selatan. Pada 11 Februari 2020, *World Health Organization* (WHO) mengumumkan nama penyakit yang selama masa awal disebut novel coronavirus (2019-nCoV) menjadi Coronavirus Disease atau dipersingkat menjadi COVID-19 (Huang C, dkk, Clinical Features of Patients Infected With 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China, *The Lancet*, 2020).

Kasus COVID-19 pertama di Indonesia ditemukan pada 2 Maret 2020. Sejumlah dua orang terkonfirmasi positif dan terus meningkat namun tidak memenuhi model eksponensial sejumlah 45.891 orang pada 22 Juni 2020. Penambahan kasus konfirmasi positif tertinggi harian terjadi pada 18 Juni sebanyak 1.331 orang dan 10 Juni sejumlah 1.241 orang. Selama masa pandemi hingga 22 Juni, tercatat hanya 10 hari kasus konfirmasi mencapai minimal 1000 orang. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia pernah mencapai 8,9% dan merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara sedangkan saat ini tingkat kematian menurun menjadi 5,3% setara dengan rata-rata kematian global. Adapun tingkat kesembuhan semakin meningkat mencapai 40,1% namun masih 9% di bawah rerata global (World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) - Situation Report).

Sebaran COVID-19 tertinggi berada di DKI Jakarta dengan jumlah kasus positif mencapai 10.098 jiwa dengan jumlah kesembuhan mencapai 5.128 dan tingkat meninggal mencapai 586. *Case Fatality Rate* (CFR) tertinggi terjadi di Jawa Timur mencapai 728 jiwa atau 7,3% dari kasus konfirmasi

positif sejumlah 9.857 jiwa atau peringkat ke-2 nasional dengan angka kesembuhan mencapai 2.855 jiwa. Salah satu daerah yang terkonfirmasi positif di Jawa Timur adalah Kabupaten Gresik.

Penyebaran COVID-19 di Kabupaten Gresik sejauh ini masih meningkat mencapai 696 kasus konfirmasi positif dengan jumlah pasien dalam perawatan mencapai 586 orang sedangkan orang dalam pemantauan mencapai 1.384 orang. Pengendalian penanganan COVID-19 di Kabupaten Gresik menjadi prioritas utama dalam penanganan kesehatan diringi pemulihan ekonomi dan sosial.

Pemkab Gresik telah menerapkan berbagai protokol kesehatan yaitu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan untuk mencegah penularan dan penyebaran COVID-19 melalui upaya peningkatan kualitas kesehatan diri dan lingkungan tempat masyarakat beraktivitas dalam rangka penanganan pandemi COVID-19.

Salah satu tempat beraktivitas dengan resiko penularan tinggi adalah kantor pemerintah. Para Aparatur Sipil Negara (ASN) yang bekerja dalam kantor pemerintah memiliki aktivitas kerja yang cenderung pasif serta ruang kerja yang tertutup. Dengan demikian, perlu adanya profil aktivitas dan presentase dominan terkait olahraga yang dilakukan oleh ASN tersebut dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan diri pada masa pandemi COVID-19. Sehingga, hasil penelitian ini diharapkan mampu menggiring ASN dalam membagi waktu yang produktif untuk bekerja dan berolahraga selama masa pandemi covid-19.

Aparatur Sipil Negara (ASN) merupakan profesi bagi Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintah. (Kadarisman, 2018). Pegawai ASN berperan sebagai perencana, pelaksana, serta pengawas penyelenggaraan tugas umum pemerintahan dan pembangunan nasional melalui pelaksanaan kebijakan dan pelayanan publik yang profesional, bebas dari intervensi politik, bersih dari praktek Korupsi, Kolusi, dan Nepotisme (Prasojo & Rudita, 2014).

Dalam rangka mewujudkan sistem pemerintahan yang bersih, pelayanan publik yang

baik, efisien, efektif, dan berkualitas, terutama di masa pandemi maka ASN tidak hanya dituntut kesadarannya untuk berperan aktif dalam memutus mata rantai Covid-19. Sehingga, kesehatan dari ASN menjadi salah satu sorotan publik agar perannya dalam birokrasi tetap berjalan dengan baik. Kesehatan yang dikemukakan oleh WHO (www.who.int) merupakan suatu kondisi ideal baik dari sisi biologis, psikologis dan sosial. Sehingga aktifitas yang akan dilakukan dapat berjalan secara optimal khususnya di masa pandemi ini.

Sebagian besar penggunaan istilah pandemi merujuk pada penyakit yang meluas secara geografis. Selain ekstensi geografis, sebagian besar penggunaan pandemi menyiratkan perpindahan penyakit atau penyebaran melalui transmisi yang dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lain, seperti Covid-19 (Handayani dkk, 2020).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran tenaga atau energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Setiap orang melakukan aktivitas fisik berdasarkan gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktifitas fisik sangat disarankan kepada setiap individu untuk menjaga kesehatan (Sutri, 2014:7).

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemengan, dan prestasi (Yuliatin Enik, 2012).

Menurut Chen, P, dkk (2020:134) salah satu upaya kebijakan dalam memerangi pandemi adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh. “Stay at home” selama periode lockdown atau pembatasan sosial berskala besar saat ini hidup tidak boleh menghentikan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik dan justru menanamkan cara kreatif baru dalam berolahraga dan pengakuan yang lebih kuat akan pentingnya olahraga.

Menurut Harsono (1988:102) latihan merupakan proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah beban yang kian hari kian bertambah. Artinya, bahwa latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, bersinambung dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Tujuan dan sasaran latihan secara umum antara lain : meningkatkan kualitas fisik dasar umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, menambah dan menyempurnakan tehnik, mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, serta meningkatkan kualitas kemampuan mental atlet (Sukadiyanto, 2002:9).

Perbedaan dari aktivitas fisik, olahraga dan latihan dapat dilihat pada gambar tabel:

ASPEK	AKTIVITAS FISIK	OLAHRAGA	LATIHAN
DEFINISI	Setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi untuk mengerjakannya. (Farizati dalam Khomarun, 2013)	Bagian dari aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur. (Kristanti et al, 2002)	Bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah beban yang semakin bertambah. (Harsono, 1988:102)
SASARAN	Menjaga kesehatan dan keseimbangan kinerja tubuh. (Welis, 2013)	Meningkatkan kebugaran jasmani. (Suryanto Rukmono, 2001)	Meningkatkan kualitas fisik, tehnik, mental, sikap dan sosial atlet. (Sukadiyanto, 2011:6)

Gambar Tabel 1 Perbedaan Aktivitas Fisik, Olahraga dan Latihan

Menurut Amri Hammami, dkk (2020), terdapat beberapa macam latihan beban tubuh di rumah, seperti yang ditunjukkan pada Gambar Tab

<i>Exercise</i>	<i>Frequency</i>	<i>Benefits</i>
Active dynamic warm-up		
<i>High-knee Skips – Butt Kicks – High Kicks – Lateral Shuffles</i>		
<i>Bodyweight squats</i>	<i>1–2 sets of 10 reps – beginner</i> <i>2–3 sets of 20 reps – advanced</i>	<i>Lower-body strength and power</i> <i>Functional outcomes</i>
<i>Push-ups</i>	<i>1–2 sets of 10 reps – beginner</i> <i>2–3 sets of 20 reps – advanced</i>	<i>Upper-body strength and endurance</i>
<i>Walking lunges</i>	<i>1–2 sets of 5 reps – beginner</i> <i>2–3 sets of 10 reps – advanced</i>	<i>Hamstring strength and running speed</i>
<i>Planks</i>	<i>1–2 sets of 20 sec – beginner</i> <i>2–4 sets of 40 sec – advanced</i>	<i>Body posture, upper- and lower-body isometric strength</i>
<i>Jumping jacks</i>	<i>1–2 sets of 15 reps – beginner</i> <i>2–4 sets of 20 reps – advanced</i>	<i>Endurance and core strength</i>
<i>Sit-ups</i>	<i>1–2 sets of 15 reps – beginner</i> <i>2–4 sets of 20 reps – advanced</i>	<i>Abdominal and core strength</i>
Cooling down		
<i>Static stretching and flexibility exercises</i>		

Gambar Tabel 2 Frekuensi Latihan Beban Dirumah

Menurut Guyton dan Hall (1996:435) tubuh manusia memiliki kemampuan untuk melawan segala macam organisme atau toksin yang

cenderung merusak jaringan dan organ tubuh. Kemampuan itu disebut kekebalan atau imunitas.

Olahraga dengan intensitas sedang mampu memberikan dampak imun yang baik, sedangkan pada intensitas yang tinggi (khususnya pada orang yang belum terkonidisi) berimplikasi pada penurunan kemampuan sel imun secara drastis (Bullock, et. all., 2000).

METODE

Penelitian ini merujuk pada jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deksriptif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang mengacu pada realitas suatu gejala atau fenomena dalam satu populasi tertentu untuk menguji hipotesis melalui alat ukur statistik (Sugiyono, 2015:8). Hasil dari data yang diperoleh kemudian diolah dan dipaparkan melalui pendekatan deskriptif yaitu dengan meninjau serta menggambarkan hasil penelitian berupa narasi dan penarikan kesimpulan (Maksum, 2012).

Lokasi penelitian dilakukan di lingkup Pemerintah Kabupaten Gresik dengan fokus populasi ditujukan pada Pegawai Pemkab Gresik yang bekerja di Kantor Bupati Gresik. Waktu penelitian diagendakan dengan rentang waktu 4 bulan yang dimulai dari persiapan penelitian hingga penyusunan laporan. Perencanaan penelitian.

Penentuan subyek penelitian dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah diketahui sebelumnya (Maksum, 2012). Dalam hal ini, penentuan sampel ditujukan pada Pegawai Pemkab Gresik yang memiliki tugas di Kantor Bupati Gresik.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Gresik, terdapat 451 pegawai yang menjadi bagian di unit kerja di Kantor Bupati Gresik. Maka, jumlah responden yang akan dijadikan sampel dihitung berdasarkan jumlah angket yang kembali.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam metode kuantitatif merupakan alat ukur yang memiliki fungsi dalam mendapatkan informasi terkait karakteristik variabel penelitian secara objektif (Hadjar, 1996). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Angket merupakan kumpulan daftar pertanyaan yang telah dirangkai secara sistematis yang akan diberikan kepada responden untuk diisi (Hasan, 2006:24). Jenis angket yang digunakan merupakan angket semi terbuka dengan cara

menyediakan alternatif jawaban untuk dipilih salah satu serta alternatif jawaban yang dapat diisi sesuai dengan kemauan responden.

Proses pengumpulan data melalui instrumen penelitian berupa angket dilakukan dengan beberapa teknik sebagai berikut :

1. Penyusunan daftar pertanyaan pada angket dirangkai berdasarkan indikator variabel penelitian.
2. Angket yang telah terusun kemudian disalin ke dalam google form.
3. Peneliti menentukan rentang waktu pengisian, kemudian melakukan penyebaran angket kepada responden yang dilakukan secara daring (dalam jaringan).
4. Data yang telah diperoleh dari pengisian angket kemudian diolah sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Teknik analisis data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk deskriptif kuantitatif yang berupa presentase hasil pengolahan data di lapangan. Teknik deskriptif kuantitatif ini berfungsi untuk mendeskripsikan obyek yang diteliti berdasarkan data sampel atau populasi tanpa melakukan analisis serta kesimpulan yang ditarik tidak berlaku secara umum (Sugiyono, 2010). Langkah-langkah yang ditempuh untuk memperoleh data deskriptif kuantitatif adalah sebagai berikut :

1. Angket yang telah terhimpun kemudian dilakukan rekapitulasi untuk mencari frekuensi dan peresentase jawaban dari responden terkait kategori aktivitas olahraga yang dipilih pada masa pandemi covid-19 melalui rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P = Persentase frekuensi

f = Frekuensi jawaban

N = Total frekuensi

(Maksum, 2007)

2. Presentase kategori yang telah diperoleh kemudian diinterpretasi melalui rumus Mean atau nilai rata-rata dari jawaban responden, sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

M = Mean (nilai rata-rata)

$\sum x$ = Jumlah nilai x

N = Jumlah sampel

(Maksum, 2007)

3. Setiap proses perhitungan tersebut dilakukan melalui program perangkat lunak *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 25.
4. Hasil pengolahan SPSS versi 25 kemudian ditarik sebuah penjelasan deskriptif yang berkaitan dengan penggunaan landasan teori.
5. Terakhir adalah proses penarikan kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

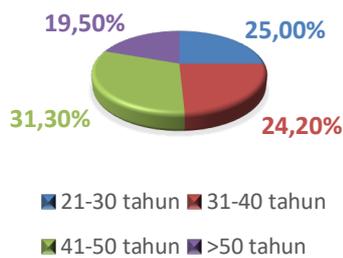
Pembahasan

Penelitian ini dilakukan melalui sebaran angket secara online melalui google form yang dibagikan khusus untuk pegawai yang memiliki unit kerja di lingkungan Pemerintah Kabupaten Gresik. Dari populasi 451 pegawai,



Bagan 1 Jenis Kelamin Responden

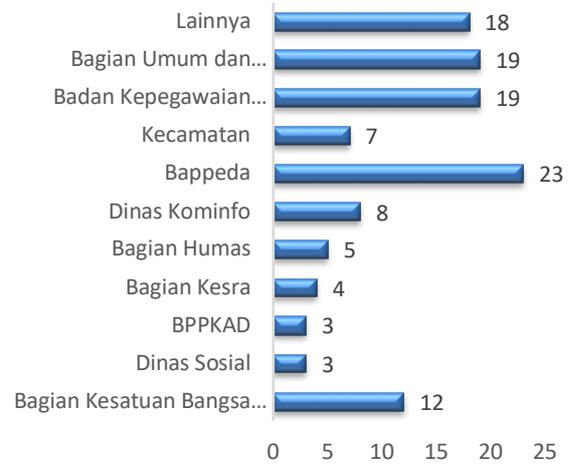
Dapat dilihat pada Bagan 1 bahwa responden terdiri dari pegawai laki-laki sebesar 52,3% dengan jumlah 67 orang dan pegawai perempuan sebesar 47,7% dengan jumlah 61 orang.



Bagan 2 Usia Responden

Dapat dilihat pada Bagan 2 bahwa responden didominasi oleh pegawai berusia 41-50 tahun sebesar 31,3% dengan jumlah 40 orang. Berdasarkan karakteristik usia responden pada Bagan 4.2, menunjukkan bahwa responden yang berusia antara 21 – 30 tahun sebesar 25,0% sebanyak 32 orang, responden berusia 31 – 40 tahun sebesar 24,2% sebanyak 31 orang, responden

berusia 41 – 50 tahun sebesar 31,3% sebanyak 40 orang, dan responden berusia lebih dari 50 tahun sebesar 19,5% sebanyak 25 orang.



Bagan 3 Tempat Bekerja

Berdasarkan Bagan 3, seluruh responden berasal dari berbagai kantor dan bagian di Pemkab Gresik. Responden paling banyak berasal dari Bappeda sebesar 18% yaitu 23 orang dari total responden 128 orang. Selain itu, Badan Kepegawaian Daerah dan Bagian Umum dan Perlengkapan masing-masing sebesar 14,8% sebanyak 19 orang. Sebanyak 18 responden lainnya berasal dari Bagian Organisasi, Bagian Pemerintah, Bagian Program Pembangunan, BPBD, Dinas Kesehatan, Dinas PUTR, Dinas Pertanian, Dinas PKP, Dinas PMD, Disnaker, Wartawan, Swasta, Sekretariat Dewan, Sekretarian Daerah, Kelurahan, Inspektorat, DPM PTSP.

Karakteristik Responden berdasarkan pengalaman tes Covid-19 dapat dilihat pada Bagan 4 dan Bagan 5.



Bagan 1 Pengalaman Tes Rapid

Dapat dilihat pada Bagan 4 bahwa sebanyak 93,8% responden dengan jumlah 120 orang pernah melakukan Rapid Test dengan hasil reaktif sebanyak 5% yaitu 6 orang, sedangkan 8 orang lainnya belum pernah melakukan Rapid Test. Selain Rapid Test, ada jenis tes lain yang bisa mengidentifikasi seseorang terkena covid-19 atau tidak, yaitu SWAB Test. Beberapa responden

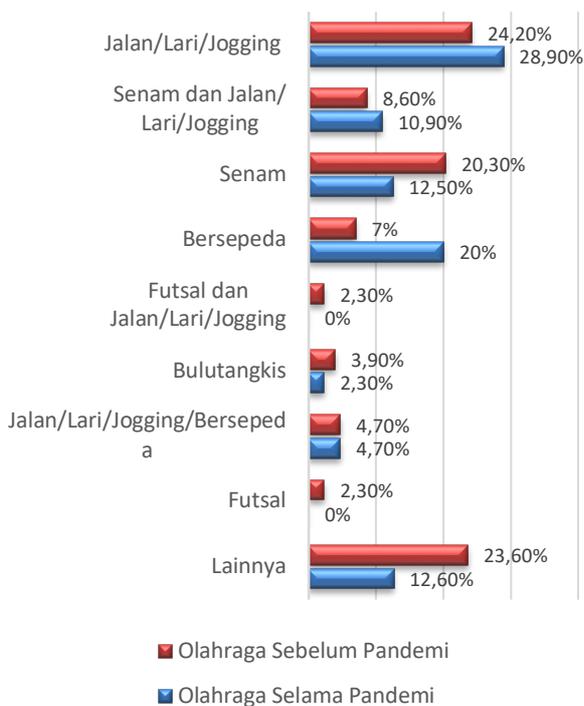
pernah melakukan SWAB Test seperti yang ditunjukkan pada Bagan 5.

Bagan 5 Pengalaman SWAB Tes



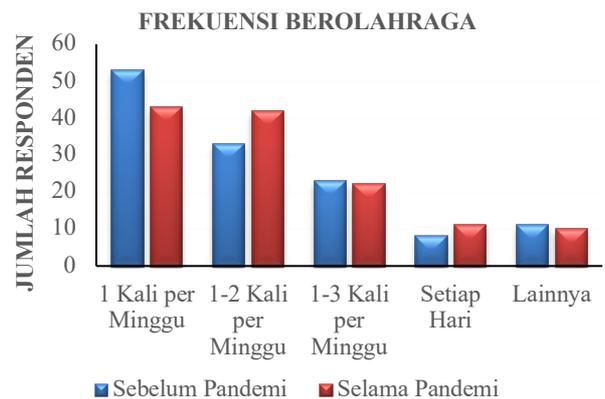
Dapat dilihat pada Bagan 4.5 bahwa sebanyak 12,5% responden dengan jumlah 16 orang pernah melakukan SWAB Test dengan hasil positif sebanyak 6,25% yaitu 1 orang, sedangkan 112 orang lainnya belum pernah melakukan SWAB Test.

Setiap orang berhak untuk memilih aktivitas olahraga yang mereka inginkan. Namun saat pandemi berlangsung, ada batasan yang harus dipatuhi untuk mencegah penularan Covid-19 sehingga masyarakat harus menghindari olahraga yang membutuhkan banyak orang seperti senam dan futsal. Hal tersebut menyebabkan adanya perubahan pemilihan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh pegawai Pemkab Gresik sebelum pandemi dan selama pandemi berlangsung seperti yang ditunjukkan pada Bagan 6.



Bagan 6 Pemilihan Aktivitas Olahraga

Dapat dilihat pada Bagan 6, bahwa aktivitas olahraga yang dominan dipilih adalah jalan/lari/jogging baik sebelum pandemi maupun selama pandemi, sedangkan jumlah responden yang memilih olahraga senam, bulutangkis, futsal, dan olahraga lain yang membutuhkan banyak orang menurun. Responden yang memilih jalan/lari/jogging sebanyak 31 orang sebelum pandemi dan 37 responden selama pandemi. Terdapat peningkatan jumlah responden yang memilih aktivitas olahraga jalan/lari/jogging sebesar 4,7%. Selain jalan/lari/jogging, bersepeda juga menjadi jenis aktivitas olahraga yang banyak dipilih selama pandemi. Sebanyak 9 orang memilih bersepeda sebelum pandemi dan terjadi peningkatan sebesar 13% yaitu sebanyak 25 orang yang memilih bersepeda selama pandemi. Selain aktivitas olahraga yang telah ditunjukkan pada Bagan 1.6, terdapat aktivitas olahraga lainnya yang menjadi pilihan responden selama masa pandemi yaitu workout, sit up, push up, up down, squat jump, basket, treadmill, sepeda statis, dan tenis.



Bagan 7 Frekuensi Berolahraga

Pada Bagan 7 menunjukkan bahwa 53 responden melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi 1 Kali per minggu sebelum pandemi. Akan tetapi selama pandemi aktivitas berolahraga dengan frekuensi 1 kali per minggu mengalami penurunan dapat dilihat pada Bagan 1.7 frekuensi 1-2 kali per minggu menunjukkan peningkatan dengan beberapa alasan dari responden yang berkeinginan selama pandemi ada hal yang harus diperhatikan lebih yaitu kesehatan, kebugaran tubuh dan menjaga agar imun tetap stabil.

Analisis

Olahraga yang dominan dipilih pegawai Pemkab Gresik selama masa pandemi Covid-19 adalah Jalan / Lari / Jogging. Berbagai aktivitas

olahraga lain yang juga dilakukan oleh para pegawai Pemkab Gresik selama masa pandemi Covid-19 dapat dilihat pada tabel 1.6. Sebagian besar responden memilih aktivitas olahraga tersebut karena mudah dilakukan selama pandemi Covid-19. Hal ini selaras dengan modifikasi aktivitas olahraga yang dapat dilakukan pegawai Pemkab Gresik selama Work From Home (WFH).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang telah diolah dan dijelaskan pada Bab IV maka dapat disimpulkan bahwa:

Jenis aktivitas olahraga yang dipilih dan dilakukan oleh Pegawai Pemerintah Kabupaten Gresik selama masa pandemi Covid-19 antara lain: Senam, Basket, Bersepeda, Voli, Jalan, Lari, Jogging, Futsal, Bulutangkis, Sepeda Statis, Fitness, Tenis Meja, Plank, Push Up, Workout, Tennis, Sit Up, Yoga, Squat Jump, Up Down.

Aktivitas olahraga yang dominan dilakukan oleh Pegawai Pemkab Gresik selama masa pandemi adalah Jalan, Lari atau Jogging, karena dapat disimpulkan olahraga tersebut menjadi hobi dan mudah dilakukan oleh para Pegawai Pemkab Gresik dikala jadwal pekerjaan yang sangat padat dan frekuensi berolahraga 1 minggu sekali dominan dilakukan oleh Pegawai Pemkab Gresik sebelum dan selama masa pandemi Covid-19.

Saran

Saran yang dapat peneliti sarankan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh para Pegawai Pemkab Gresik adalah untuk selalu dapat membagi waktu bekerja dan aktivitas olahraga, agar pada kondisi pandemi saat ini fisik tetap bugar meskipun jadwal pekerjaan yang padat dan tugas menumpuk.

Para Pegawai Pemkab Gresik diharapkan dapat terus berolahraga dengan frekuensi minimal dua kali seminggu untuk mendapatkan keseimbangan imun dan menambah kualitas kesehatan tubuh di masa pandemi Covid-19.

Variasi dalam beraktivitas olahraga sangat dibutuhkan agar otot mengalami perkembangan dan menghilangkan kejenuhan dalam melakukan aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Hammami, Basma Harrabi, Magni Mohr & Peter Krusturp. 2020. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494
- Arthur, Guyton, MD. 1996. *Buku Ajar Fisiologi Kesehatan*. Philadelphia: W.B. Saunders Company
- Bullock, et. all. 2001. *Human on Pathophysiology*. Lippincott: Philadelphia
- Chen, P.; Mao, L.; Nassis, G.P.; Harmer, P.; Ainsworth, B.E.; Li, F. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J. Sport Health Sci.* 2020, 9, 103–104.
- Hajar, Ibnu. 1996. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Handayani, dkk. 2020. Pandemi Covid-19, Respon Imun Tubuh, Dan Herd Immunity. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, Volume 10 No 3
- Harsono.1988.*Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Jakarta : CV. Kesuma
- Hasan, Iqbal. 2006. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta : Bumi Aksara
<http://www.infobunda.com/pages/articles/artikelshow.php?id=27> (Akses 08/11/2020)
- Kadarisman, Muh. 2018. *Manajemen Aparatur Sipil Negara (ASN)*. Depok : Rajagrafindo Presada
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. Skripsi: Universitas Negeri Surabaya
- Prasojo, Eko & Laode Rudita. (2014). “Undang-Undang Aparatur Sipil Negara: Membangun Profesionalisme Aparatur Sipil Negara” dalam *Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS*, Vol.8, No.1 [Juni]
- Rothan HA, & Byrareddy SN. 2020. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun.* DOI: 10.1016/j.jaut.2020.102433
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto.2002.*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sutri.2014.*Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa*. Naskah Publikasi : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Yuliatin Enik 2012. *Bugar Dalam Olahraga 2012* PT Balai Pustaka (Persero)