

## MENCEGAH COVID-19 DENGAN PEMBELAJARAN AKTIFITAS FISIK YANG MENARIK BAGI SISWA PADA MASA TRANSISI TATANAN HIDUP BARU

Farizal Imansyah<sup>1</sup>, Ilham Arvan Junaidi<sup>2</sup>, Widya Handayani<sup>3</sup>, Rury Rizhardi<sup>4</sup>, Endie Riyoko<sup>5</sup>, Puput Sekar Sari<sup>6</sup>, Jujur Gunawan Manullang<sup>7</sup>, Erfan Ramadhani<sup>8</sup>, M. Nur Arriyanto<sup>9</sup>  
*Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>*  
[farizal@univpgri-palembang.ac.id](mailto:farizal@univpgri-palembang.ac.id)


### Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dalam bentuk pemaparan “Mencegah Covid-19 dengan pembelajaran aktifitas fisik yang menarik bagi siswa pada masa transisi tatanan hidup baru”. SMA/SMK sederajat se-Kecamatan Kelapa dan Parit Tiga Kabupaten Bangka Barat merupakan mitra dari kegiatan PKM ini. Mitra ini mempunyai satu permasalahan yang sama yaitu masalah belum mempunyai program pembelajaran aktifitas fisik yang dapat digunakan pada masa pandemi COVID-19 peralihan pada tatanan hidup baru. Hal ini beranjak dari kurangnya pemahaman dan pengetahuan guru dalam membuat pembelajaran aktifitas fisik yang menarik bagi siswa dalam upaya pencegahan covid-19. Padahal sudah sewajibnya guru mampu memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana memberikan materi aktifitas fisik yang menarik bagi siswa. salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pemahaman guru penjas disana tentang pentingnya pembelajaran aktifitas fisik adalah dengan memberikan pelatihan dan penyuluhan pembelajaran aktifitas fisik. Metode pelaksanaan kegiatan dalam bentuk pelatihan, workshop, pendampingan, praktikum dan evaluasi serta tindak lanjut.

**Kata kunci:** Aktifitas fisik, Covid-19, Siswa

Artikel disetujui tanggal: 27-06-2021

Corresponden Author: Farizal Imansyah e-mail: [farizalimansyah@univpgri-palembang.ac.id](mailto:farizalimansyah@univpgri-palembang.ac.id)

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5408> 

### PENDAHULUAN

Dunia dihebohkan dengan adanya ketetapan *World Health Organization* (WHO) bahwa dunia sedang menghadapi pandemi global Covid-19. Dampak dari virus ini juga melanda Indonesia. Pandemi ini mempunyai dampak yang signifikan terasa di masyarakat Indonesia (Apriyanto et al., 2021). Dampak yang dapat dirasakan saat ini seperti, ekonomi, kesehatan, sosial, budaya, dan bahkan pendidikan.

Untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19 ini, pemerintah Indonesia telah mengambil kebijakan yaitu memberlakukan Pembatasan Sosial Bersekala Besar. Pada kebijakan ini masyarakat dituntut untuk melaksanakan semua aktifitas dari rumah *Work From Home* (WFH). Kebijakan ini juga diterapkan dalam dunia pendidikan. Seluruh sekolah di Indonesia meniadakan pelaksanaan pembelajaran tatap muka baik pada

## WAHANA DEDIKASI

Sekolah Dasar, menengah dan bahkan perguruan tinggi.

Tantangan Indonesia tidak hanya pada masa PSBB saja, pada saat ini pemerintah telah merencanakan pemberlakuan masa kenormalan baru (*New Normal*). Masyarakat diharapkan agar dapat melaksanakan aktifitas fisik seperti biasa dengan memperhatikan protocol kesehatan. Pemerintah berencana akan kembali membuka pelayanan pada sector ekonomi, sosial, pariwisata, dan pendidikan seperti sedia kala dengan mengetatkan protocol kesehatan.

Kebijakan ini tentunya akan menjadikan permasalahan dan tantangan baru bagi siswa SMA di berbagai daerah, khususnya di Kecamatan Kelapa dan Parit Tiga Kabupaten Bangka Barat. Siswa kembali diminta untuk dapat kreatif untuk menjaga kondisi fisik, yang mana apabila tujuan tersebut terpenuhi maka akan dapat memberikan kontribusi dalam memutus mata rantai Covid-19 dengan kesiapan imun tubuh yang tinggi. Salah satu materi pembelajaran yang berperan adalah aktifitas fisik dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dengan adanya kebijakan tersebut para siswa diharuskan untuk tetap menjaga kondisi fisik tetap bugar agar terhindar dari paparan virus Covid 19. Selain kegiatan fisik para siswa juga harus dapat menjaga pola hidup sehat dengan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas baik didalam maupun diluar rumah.

SMA/SMK sederajat di Kecamatan Kelapa dan Parit Tiga

Kabupaten Bangka Barat mempunyai satu permasalahan yang sama yaitu masalah belum mempunyai pengetahuan yang cukup bagaimana beraktifitas fisik agar tetap bugar dan sehat pada masa transisi kehidupan baru serta melakukan aktifitas fisik yang terencana dan sistematis, kebanyakan cara yang dilakukan hanya dengan memberikan porsi latihan tanpa terstruktur dan sistematis (Okilanda et al., 2021).

Sehingga menyebabkan banyak siswa tidak mempunyai kesegaran jasmani yang baik dampaknya adalah mudah letih, dan menyebabkan siswa tidak dapat berkonsentrasi hal ini menyebabkan semua pembelajaran yang telah dilaksanakan akan menjadi sia-sia dan menurunkan imun tubuh siswa dan rentan akan terpapar covid-19.

Beranjak dari permasalahan di atas, maka kami menganggap perlu pembekalan dan pendampingan kepada Siswa di SMA mitra tersebut dalam bentuk “Mencegah Covid-19 dengan pembelajaran aktifitas fisik yang menarik bagi siswa pada masa transisi tatanan hidup baru”. Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan mitra dapat langsung mengaplikasikan dan menyusun pembelajaran aktifitas fisik. Sehingga pembelajaran aktifitas fisik tersebut dapat memberikan dampak signifikan dalam peningkatan imun tubuh siswa dalam mencegah covid-19.

Berbagai permasalahan tersebut di atas, telah dibicarakan dan disepakati bersama antara pengusul (dosen) dan pihak sekolah tentang point-point penting permasalahan yang dihadapi dalam penyusunan

## WAHANA DEDIKASI

pembelajaran aktifitas fisik selama ini sebagaimana yang telah diungkapkan di atas. Disepakati juga pentingnya perbaikan penyusunan pembelajaran aktifitas fisik dari mitra dalam bentuk pelatihan, workshop dan pendampingan dari pengusul (dosen) sebagai langkah solusi menyelesaikannya.

### BAHAN DAN METODE

Program Iptek bagi Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan Pelatihan dan Workshop Penyusunan Latihan aktifitas fisik bagi Siswa/i SMA/SMK Sederajat se Kecamatan Kelapa dan Parit Tiga Kabupaten Bangka Barat Kepulauan Bangka Belitung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 s.d 19 Nopember 2020. Objek dari kegiatan ini adalah seluruh peserta dari mitra tersebut, karena diharapkan seluruh peserta perlu mengetahui dan memahami pentingnya penyusunan pembelajaran aktifitas fisik yang sesuai dengan standar.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan disekolah tersebut dapat disampaikan beberapa temuan yaitu: 1) Antusias siswa yang tinggi dalam menyimak dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir; 2) siswa aktif selama kegiatan, yaitu dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemateri tentang topik yang dipaparkan; 3) siswa memiliki pengetahuan baru tentang bahaya covid-19, serta kiat-kiat aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk menjaga

imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19 ini.

Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik (Bompa & Buzzichelli, 2015). Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Woods et al., 2020).

Cara yang paling sederhana untuk meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan melakukan latihan fisik/olahraga serta istirahat dan tidur yang cukup (Dwyer et al., 2020). Latihan fisik ringan sekalipun, seperti aerobic selama 30 menit, mampu mengaktifkan kerja sel darah putih, yang merupakan komponen utama kekebalan tubuh pada sirkulasi darah. Idealnya melakukan latihan aerobic selama 30 menit (Maugeri et al., 2020)

### KESIMPULAN

Aktifitas fisik yang dilakukan secara tepat dan sesuai dengan karakteristik siswa, dapat menjaga imunitas tubuh dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari sehingga dapat mengurangi resiko terpapar pandemi covid-19.

### DAFTAR PUSTAKA

Apriyanto, M., Oklianda, A., Putra, D. D., & Warmi, A. (2021, February). Student Responses During Online Learning in the

## WAHANA DEDIKASI

- Covid-19 Pandemic Period. 2(2), 55–64.  
In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1764, No. 1, p. 012125). IOP Publishing.  
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*.  
<https://books.google.com/books?id=Zb7G0AEACAAJ&pgis=1>
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(7), 1291–1294.  
<https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Okilanda, A., Iswana, B., & Wanto, S. (2021). Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional Oku. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(2), 13-19.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*,