

## Penguatan “*Sport for All*” Gaya Hidup Bugar Menghadapi Pandemi Covid-19 di Universitas Terbuka Jayapura

Rif'iy Qomarrullah<sup>1</sup>, Mujadi<sup>2</sup>, Milcha H. Tammubua<sup>3</sup>, Suratni<sup>4</sup>, Rivaldhy N. Muhammad<sup>5</sup>, Restu Monika Nia Betaubun<sup>6</sup>, Lestari Wulandari S<sup>7</sup>

Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua <sup>1 7</sup>

UPBJJ Universitas Terbuka Jayapura, Papua <sup>2 3 4 5 6</sup>

Email: qomarrifqi77@gmail.com, milcha@ecampus.ut.ac.id

### ABSTRAK

Adapun tujuan dari kegiatan tersebut yakni memberikan edukasi “*sport for all*” kepada kaum muda untuk memiliki kesadaran akan pentingnya manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh dan menjadikan peserta semakin memahami bahaya penularan Covid-19. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pola sosialisasi dalam bentuk webinar dengan pendekatan ceramah dan tanya jawab. Rekap data isian peserta dari google forms kemudian dianalisis untuk menentukan keberhasilan dari kegiatan yang dilaksanakan. Hasil dari kegiatan ini yakni mahasiswa sangat antusias mengikuti dan kegiatan berjalan dengan lancar serta peserta memiliki tambahan pengetahuan tentang manfaat olahraga pada saat Covid-19. Kemudian untuk kegiatan lanjutan berikutnya adanya pendampingan dari praktisi keolahragaan dan kesehatan dalam bentuk pelatihan tatap muka langsung.

**Kata kunci:** *Sport for all*, Kesehatan, Covid-19.

### ABSTRACT

*The purpose of this activity is to provide "sport for all" education to young people to have an awareness of the importance of the benefits of exercise for physical health and to make participants understand the dangers of Covid-19 transmission better. The method of implementing this activity uses a socialization pattern in the form of a webinar with a lecture and question and answer approach. The recap of participant data from Google Forms is then analyzed to determine the success of the activities carried out. The results of this activity are that students are very enthusiastic about participating and the activity runs smoothly and participants have additional knowledge about the benefits of exercise during Covid-19. Then for the next follow-up activity, there is assistance from sports and health practitioners in the form of face-to-face training.*

**Keywords:** *Sport for all*, health, Covid-19.

### PENDAHULUAN

Olahraga dalam kacamata kehidupan dapat dimaknai sebagai sarana promotif yang memiliki muatan kesehatan, kebugaran jasmani (*well-being*) bagi semua orang, semua usia, perbedaan ekonomi dan sosial budaya (Qomarrullah, 2015). Hal inilah yang kemudian dengan sebuah resolusi dalam piagam olahraga (*olympic charter*) yang memberikan makna olahraga lebih luas, bukan hanya sekedar aktivitas fisik semata, tetapi dalam sebuah gerakan sosial dalam bentuk “*sport for all*” atau olahraga bagi semua. *Sport*

*for all* adalah sebuah promosi gerakan olympic yang menyatakan bahwa olahraga merupakan “hal azasi manusia dengan mengabaikan suku, kelas social dan jenis kelamin” (Rahadian et al., 2021). *Sport for all* merupakan salah satu kegiatan yang berkaitan dengan gerak jasmani melalui berbagai kegiatan olahraga, seperti halnya di Indonesia melalui Panji olahraga dengan “mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga” (Rolly Afrinaldi et al., 2020). Oleh karenanya, *sport for all* bertujuan untuk mendorong seluruh lapisan masyarakat untuk melakukan berbagai kegiatan olahraga dalam mengisi waktu luangnya, guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani atau kebugaran, dalam upaya meningkatkan kualitas hidup.

*Sport for all* yang memiliki pengertian olahraga untuk semua, suatu kegiatan olahraga yang bersifat masal, suatu kegiatan jasmani dengan menggunakan berbagai cabang olahraga sebagai alat untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan hobinya. *Sport for all* bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran melalui kegiatan olahraga sebagai pengisi waktu luangnya. *Sport for all* juga merupakan salah satu alternatif untuk membudayaakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kemudian, dalam penyelenggaraannya *sport for all* merupakan tanggung jawab bersama karena merupakan unsur terpenting bagi kesehatan dan kesejahteraan paripurna. Olahraga merupakan “alat esensial” untuk membangun kekuatan individu dan semangat masyarakat guna dapat meningkatkan kebanggaan bersama, identitas dan rasa memiliki. Olahraga merupakan “alat” untuk mengawali pengembangan sosial dan memperbaiki kebekuan social khususnya kepada generasi millennial, seperti pengembangan *self-esteem* dan membantu mengatasi tantangan sosial seperti yang saat ini dihadapi yakni pembatasan sosial (*social distancing*) dalam masa wabah pandemi Covid-19. *Corona Virus Disease 2019* atau yang biasa disingkat Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, salah satu jenis koronavirus (Muhammad et al., 2022). Penderita Covid-19 dapat mengalami demam, batuk kering, dan kesulitan bernafas (Kurdi et al., 2020). Oleh sebab itu, masa pandemi Covid-19, masyarakat perlu menjaga daya tahan tubuh agar tidak rentan terpapar virus (Yos Wandik et al., 2020). Selain mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, untuk menjaga daya tahan tubuh butuh olahraga rutin. sistem kekebalan tubuh manusia, baik yang bawaan maupun yang adaptif akan melawan masuknya virus tersebut. Kemudian terjadi “peperangan” antara virus dengan sistem kekebalan tubuh. Olahraga teratur dalam bentuk latihan fisik dengan intensitas sedang akan mendatangkan beberapa manfaat, seperti meningkatkan aktivitas anti-patogenik dan sirkulasi makrofag,

imunoglobulin dan sitokin anti-inflamasi. Sehingga mengurangi beban patogen dan kerusakan pada paru.

Berdasarkan data satuan tugas (Satgas) Gugus Covid-19 Nasional hingga bulan Juli 2021 diperoleh data dan fakta yakni terdapat total kasus sebanyak 6,1 juta kasus orang terpapar dan 157 ribu diantaranya meninggal dunia di Indonesia dan terdapat total kasus 551 juta orang terpapar dengan angka kematian hingga mencapai 6,34 juta orang meninggal di seluruh dunia. Menghadapi kenyataan tersebut selanjutnya, Universitas Terbuka sebagai salah satu perguruan tinggi negeri (PTN) dengan jumlah mahasiswa terbanyak di Indonesia kemudian mengadakan kegiatan sosialisasi berupa penguatan "*sport for all*" gaya hidup bugar menghadapi pandemi covid-19 khususnya di Unit Pelaksana Belajar Jarak Jauh (UPBJJ) Universitas Terbuka Jayapura dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (Abdimas). Adapun tujuan dari kegiatan tersebut yakni memberikan edukasi kepada kaum muda (mahasiswa) untuk memiliki kesadaran akan pentingnya manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh dan menjadikan mahasiswa semakin memahami bahaya penularan Covid-19. Selanjutnya, manfaat yang diperoleh diantaranya yaitu: (1) Memberikan semangat dan kesempatan pada anak muda untuk terlibat dalam aktivitas olahraga; (2) Memberikan informasi yang cukup terkait pola hidup bersih dan sehat (PHBS); dan (3) Menjadikan olahraga sebagai alat untuk memobilisasi masyarakat perang melawan penularan virus Covid-19.

## METODE

Pengabdian yang dilaksanakan menggunakan metode sosialisasi penyuluhan dalam bentuk webinar (Qomarrullah et al., 2022). Kegiatan Abdimas ini dilakukan dan dikoordinasikan UPBJJ Universitas Terbuka Jayapura, pada hari Jum'at tanggal 24 September tahun 2021. Kegiatan Abdimas ini dilakukan dalam bentuk daring (*online*) dengan khalayak sasaran adalah mahasiswa UPBJJ Universitas Terbuka pada jenjang S1 berbagai program studi dengan jumlah peserta 100 orang. Webinar mengambil tema "Penguatan *Sport for All* Gaya Hidup Bugar Menghadapi Pandemi Covid-19" yang dilaksanakan pada pukul 09.00 s/d 11.00 WIT melalui aplikasi *microsoft teams*. Adapun implementasi dalam pelaksanaan Abdimas ini menggunakan teknik ceramah dan tanya jawab. Kemudian, untuk mengukur ketercapaian kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan evaluasi kegiatan dan presensi melalui aplikasi *google forms*. Berdasarkan input data yang diperoleh tersebut, kemudian dianalisis menggunakan prosedur kualitatif

yang di dukung data-data. Selanjutnya, berdasarkan hasil dan pembahasan di tarik kesimpulan serta diberikan saran sebagai rekomendasi untuk kegiatan berikutnya (Guntoro & Qomarrullah, 2020).

### HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan Abdimas dilakukan dalam bentuk webinar dan diinformasikan melalui pamflet. Sasaran yang dipilih merupakan mahasiswa UPBJJ Universitas Terbuka dari berbagai program studi pada jenjang S1 (Strata 1) yang berjumlah 100 orang. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh perwakilan Pokjar (kelompok belajar) yang tersebar di berbagai Kabupaten/Kota di Provinsi Papua. Materi yang disajikan dalam kegiatan Abdimas ini dilaksanakan melalui media penyuluhan aplikasi *microsoft teams* dengan tema “Penguatan *Sport for All* Gaya Hidup Bugar Menghadapi Pandemi Covid-19” seperti terlihat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 1. Pamflet Kegiatan Abdimas

Narasumber dalam kegiatan Abdimas ini yakni dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih (FIK Uncen) memberi paparan kepada peserta dalam bentuk

*slide* presentasi dan video dokumentasi tentang manfaat olahraga serta gaya hidup bugar menghadapi pandemi Covid-19. Kemudian dokumentasi kegiatan tersebut seperti terdapat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 2. Materi Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Materi paparan terdiri dari beberapa bagian dalam *outline overview* antara lain: (1) Covid-19: penyakit corona (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus virus SARS-CoV-2; (2) Gaya hidup: *urban life style* adalah kebiasaan yang dipilih seseorang dan merupakan hasil dari ekonomi, sosial dan aktivitas mereka yang menumbuhkan tingkat konsumsi ruang-ruang baru, seperti *mall*, *restoran*, *fitness center*, dan *coffe bar*; (3) Kesehatan dan kebugaran: kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan; dan (4) *Sport for all*: pola aktivitas/kegiatan yang berkaitan dengan gerak jasmani melalui berbagai kegiatan olahraga. Kemudian, di bawah ini adalah dokumentasi kegiatan saat peserta mengikuti webinar seperti terlihat dalam gambar 3.:



Gambar 3. Peserta Webinar “Penguatan *Sport for All* Gaya Hidup Bugar Menghadapi Pandemi Covid-19”

Berdasarkan hasil Abdimas ini dapat disimpulkan bahwa selama proses kegiatan berlangsung audiens sangat antusias dan interaktif. Hal ini dapat dilihat dari respon peserta, diskusi yang berlangsung terjadi dalam dua arah. Meskipun demikian, setelah selesai kegiatan ini diharapkan mahasiswa memiliki kepedulian untuk turut serta memutus rantai penyebaran penyakit Covid-19 antara lain dengan pemakaian masker, menjaga jarak aman, dan sering melakukan cuci tangan. Setelah kegiatan Abdimas ini, diharapkan pula masyarakat di Papua secara umum semakin memiliki kesadaran untuk menjaga kebugaran fisik melalui aktivitas olahraga secara rutin dan semakin memiliki kesadaran untuk menjaga pola hidup bersih sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun manfaat olahraga rutin setiap hari dapat membantu mencegah penyakit jantung dan stroke, sebab olahraga akan memperkuat otot jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan tingkat kolesterol baik *high-density lipoprotein* (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat *low-density lipoprotein* (LDL), serta meningkatkan kemampuan kualitas hidup yang sehat (Sawir et al., 2022). Selain itu, manfaat pola hidup sehat yaitu badan jadi terasa lebih sehat serta bugar (Suratni et al., 2022). Hal ini dikarenakan nutrisi yg masuk ke dalam tubuh terpenuhi, sebagai akibatnya metabolisme tubuh meningkat serta sistem imun akan terbentuk semakin kuat. Kemudian, dengan pola hidup sehat akan menciptakan harapan hidup lebih lama. Manfaat lain yang kita dapatkan yaitu meningkatkan imun tubuh. Imun tubuh dapat mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh kita, termasuk virus Covid-19.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan latar belakang, hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kegiatan Abdimas dalam bentuk webinar yang telah dilaksanakan berlangsung dengan lancar, dan peserta yakni mahasiswa S1 UPBJJ Universitas Terbuka Jayapura menunjukkan antusiasme dan pengetahuan yang tinggi terkait *sport for all* melalui gaya hidup bugar menghadapi pandemi Covid-19.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian PkM menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Terbuka sebagai institusi yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan tertib.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Guntoro, T. S., & Qomarrullah, R. (2020). Pelatihan Permainan Olahraga Modifikasi Bagi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Di Kota Jayapura. *Abdimas Unwahas*, 5(2), 78–81. <https://doi.org/10.31942/abd.v5i2.3716>
- Kurdi, Qomarrullah, R., & Putra, I. P. E. W. (2020). Performance of Papua Petanque Athletes Facing Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 256–262. <https://doi.org/10.15294/kemas.v16i2.25444>
- Muhammad, R. N., Qomarrullah, R., & Wulndari S, L. (2022). Effectiveness of Health Protocol Discipline at Universitas Terbuka Jayapura. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 11(1), 17–25. <https://doi.org/10.15294/active.v11i1.54020>
- Qomarrullah, R. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 76–88. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i2.4591>
- Qomarrullah, R., S, L. W., Sawir, M., & Muhammad, R. N. (2022). *Leadership Management Training Berbasis Young Nationalism and Religiosity*. 2(3), 236–243. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i3.228>
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, B., Nuryadi, N., Mutohir, T. C., & Irianto, D. P. (2021). Gerakan Sport for All Kunci Keberhasilan Olahraga Indonesia. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.7>
- Rolly Afrinaldi, Gemael, Q. A., Nugroho, S., & Prasetyo, T. R. (2020). Survei Peran Nilai-Nilai Olimpisme pada Masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Sawir, M., S, L. W., & Qomarrullah, R. (2022). Strategi Kebijakan Pengembangan Destinasi Wisata Budaya dan Olahraga Air Danau Sentani. *Musamus Journal Of Public Administration*, 4(2), 121–128.
- Suratni, Muhammad, R. N., S, L. W., Qomarrullah, R., & Sawir, M. (2022). Dynamics of E-Learning During the Pandemic at Higher Education Institutions in Papua. *Journal of Education Technology*, 6(2), 338–349. <https://doi.org/10.23887/jet.v6i2.45247>
- Yos Wandik, Qomarullah, R., Wulandari Sawir, L., Muhlisin, M., & Sugiharto. (2020). The Urgency of Sports Health Law Tools in the New Normal Era Yos. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 149–156.