



Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19

Ravizah Eka Putri¹, Muhamad Syamsul Taufik², Ervan Kastrena³, Adi Rahadian⁴

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana. Indonesia

E-mail: vizzahazz@gmail.com¹, syamsul@unsur.ac.id², ervankastrena@unsur.ac.id³, adira@unsur.ac.id⁴

Menerima: 19 September 2020; **Revisi:** 20 Oktober 2020; **Diterima:** 26 Oktober 2020

<https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.03>

Abstract

This research was motivated by the problem of physical activity during the COVID-19 pandemic. This study aims to determine the interest of the OerangTjianzoeRun Running Community in carrying out physical activities at home during the COVID-19 pandemic. This research is a descriptive study in a quantitative form. The method used is a survey method. The subjects in the research were 100 members of the OerangTjianzoeRun running community. The technique of data collection is done using a closed questionnaire technique. The data analysis used the SPSS version 25 application. The results showed that the interest of the OerangTjianzoeRun running community in doing physical activities at home fell into the high category seen from the average data of 59.47%. It is undeniable that even with the limited space for movement, on average, members of the OerangTjianzoeRun running community still do physical activities even at home. The COVID-19 pandemic is not a barrier to inactivity. As long as they comply with the applicable health protocol rules, physical activity can be done at home by doing various kinds of physical activities such as: work out, skipping, yoga, aerobic exercise, and others. By doing physical activity at home, we have followed health protocols, one of which is physical distancing and social distancing and helping the government by breaking the chain of the spread of COVID-19.

Key Words: *Community, Run, COVID-19*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam bentuk kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek dalam penelitian anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun yang berjumlah 100 orang. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan teknik angket tertutup. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan minat Komunitas lari OerangTjianzoeRun dalam melakukan aktivitas fisik di rumah masuk ke dalam kategori tinggi dilihat dari data rerata sebesar 59.47%. Tidak dipungkiri meski dengan keadaan ruang gerak yang terbatas, rata-rata anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun masih melakukan aktivitas fisik walaupun hanya dengan dirumah saja. Pandemi COVID-19 tidak menjadi penghalang untuk tidak beraktivitas fisik. Selama mematuhi aturan protokol kesehatan yang berlaku aktivitas fisik dapat dilakukan di rumah dengan melakukan berbagai macam aktivitas fisik seperti: *Work out, skipping, yoga, senam aerobik, dan lain-lain*. Dengan melakukan aktivitas fisik di rumah kita sudah mengikuti protokol kesehatan salah satunya physical distancing dan social distancing serta membantu pemerintah dengan memutus rantai penyebaran COVID-19.

Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19

Ravizah Eka Putri¹, Muhamad Syamsul Taufik², Ervan Kastrena³, Adi Rahadian⁴

Kata kunci : Komunitas, Lari, COVID-19.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh aktivitas sistem *musculoskeletal*. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut latihan jasmani, sedangkan aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut aktivitas fisik sehari-hari. (Thompson, 2009). Aktivitas fisik terbagi atas aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Manfaat aktivitas fisik adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran tubuh dan rekreasi. Aktivitas aerobik yang demikian akan memperbaiki dan memperlambat proses penurunan fungsi organ tubuh, serta dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap infeksi. (Mooren, 2005).

Novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) atau yang dikenal dengan nama virus *Corona* merupakan virus yang dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, *pneumonia* (infeksi paru-paru) yang bersifat akut, dan gagal ginjal. WHO secara resmi memberikan nama *COVID-19* (*Coronavirus disease 2019*) untuk virus *Corona* ini. Pada masa ini virus *Corona* telah menginfeksi ratusan ribu orang di seluruh dunia.

Di Indonesia sendiri, sudah lebih dari 1000 orang positif terkena *COVID-19*. Cepatnya penyebaran virus ini di Indonesia menurut Juru bicara pemerintah untuk penanganan *COVID-19*, karena banyak warga yang tidak mengikuti himbuan untuk tetap di rumah. Virus *Corona* menular lewat lendir (*droplet*) manusia positif *COVID-19* bersin, batuk, atau berbicara lalu terkena orang lain yang negatif.

Setiap warga berperan untuk memutuskan mata rantai penyebaran virus *COVID-19*. Caranya seperti instruksi pemerintah, yakni: melakukan social distancing dan tidak keluar rumah. Bagi para pekerja dihimbau untuk bekerja dari rumah atau *work from home*, dan bagi para pelajar/mahasiswa untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah menggunakan teknologi berbasis online. Hanya kedua himbuan itu cenderung membuat keterbatasan ruang gerak.

Studi menunjukkan bahwa kurang gerak dapat menurunkan daya tahan tubuh. Akibatnya, risiko terinfeksi virus *COVID-19* justru menjadi lebih tinggi. Spesialis Kedokteran Olahraga menyarankan untuk tetap aktif selama tinggal di rumah. Memperkuat sistem imunitas tubuh

merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memutus rantai penularan virus ini.

Triangto (2020), mengungkapkan bahwa latihan fisik dengan intensitas sedang dapat menaikkan imunitas tubuh.

Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya bisa menjadi salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh yang dibutuhkan semua orang, terutama saat pandemi virus *Corona* atau *COVID-19* seperti saat ini. Para era wabah flu di Hongkong tahun 1998, latihan fisik tingkat sedang tiga kali seminggu bisa mengurangi risiko seseorang sekarat karena penyakitnya.

Di sisi lain, mereka yang sama sekali tidak berolahraga atau malah melakukannya secara berlebihan justru memiliki resiko yang cukup besar untuk terinfeksi penyakit tersebut. Alexander Ellis, pendiri AR Wellness dan Pembawa acara *The Body Nerd Show*, mengatakan masyarakat yang menghindari pusat kebugaran yang menghindari pusat kebugaran karena khawatir penyakit virus masih memiliki berbagai pilihan olahraga yang bisa dilakukan di rumah tanpa peralatan khusus. (Yayuk Widiarti, 2020).

Manusia sebagai makhluk sosial dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggungjawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain, maupun lingkungannya. Oleh karena itu pemerintah Indonesia menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik di rumah demi menjaga kondisi tubuh dan pencegahan memutus rantai *COVID-19*. Apalagi di Indonesia banyak organisasi/komunitas olahraga yang dapat memberikan contoh bagaimana aktivitas fisik di rumah yang baik dan benar.

Di Cianjur, terdapat komunitas lari yang bernama “OerangTjianzoeRun” yang fokus pada cabang olahraga lari. Komunitas lari OerangTjianzoeRun biasa melakukan aktivitas fisik di luar rumah, seperti di lapangan Prawatasari Cianjur atau yang kita kenal dengan sebutan “Lapangan Joglo”. Namun dengan adanya pandemi *COVID-19*, Aktifitas fisik tidak dapat dilakukan di luar rumah. Dampaknya pencegahan yang dilakukan oleh pemerintah akan sia-sia, bila masih ada yang melakukan aktivitas fisik di luar rumah.

Kondisi yang telah diuraikan dalam latar belakang membuat peneliti ingin mengetahui





bagaimana minat Komunitas lari OrangTjandzoerun dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada pandemi COVID-19. Dengan harapan dapat mengajak dan membuka pikiran orang disekitarnya untuk melakukan aktivitas fisik di rumah meski pada pandemic COVID-19.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. Cresweel (2010, hlm. 24) menyatakan bahwa, “pendekatan kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survei untuk menentukan frekuensi dan prasantase tanggapan mereka”.

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian dengan menggunakan metode survei dan pengumpulan informasi atau data menggunakan kuesioner. Adapun yang dimaksud deskriptif disini adalah gambaran tentang bagaimana minat komunitas lari Orangtjianzoeran dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan di provinsi Jawa Barat pada Komunitas Lari OrangTjiazoeRun, pada bulan Juni 2020 dengan menggunakan *google form*.

Menurut Sugiyono (2008, hlm.116), sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian berjumlah 100 orang yang diambil secara acak tanpa adanya kesepakatan dengan peneliti. Teknik pengambilan sampel dalam peneliti ini adalah *Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana individu dalam populasi, baik secara individual atau berkelompok diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel atau biasa disebut dengan pengambilan sampel secara rambang atau acak yaitu tanpa pilih-pilih. Yang dimaksud disini adalah anggota komunitas lari OrangTjianzoeRun. Teknik ini dilakukan karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi (*Hendramarambak.blogspot.com : 5 Mei 2015*). Pada penelitian ini, syarat sampel yaitu individu yang masuk dalam anggota komunitas lari OrangTjianzoeRun.

Subjek penelitian ini adalah anggota komunitas lari OrangTjianzoeRun. Dari subjek

yang diteliti harus dapat menghasilkan gambaran yang dapat dipercaya. Dalam hal ini subjek yang akan dipilih harus bisa mepresentasikan keadaan sesungguhnya, oleh karena itu pemilihan subjek yang ideal dapat menentukan ketepatan hasil penelitian dan memperoleh data yang sebenarnya sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah penelitian ini.

Sumber data dalam penelitian ini adalah anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun sebanyak 100 orang untuk sampel dan hasil uji. Semua subjek dalam penelitian ini dianggap dapat melakukan aktivitas fisik dirumah pada pandemi COVID-1.

Pengertian teknik pengumpulan data menurut Arikunto (2002, hlm.134) adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, di mana cara tersebut menunjukkan pada suatu yang abstrak, tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi dapat dipertontonkan penggunaannya. Dalam hal pengumpulan data ini, penulis terjun langsung pada objek penelitian untuk mendapatkan data yang valid, maka peneliti menggunakan metode sebagai berikut:

Instrumen menurut Arikunto (2010, hlm.101) merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuisisioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup dan terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet (Sugiyono, 2013, hlm. 199).

Menurut Malhotra (2009) kuesioner merupakan suatu teknik yang terstruktur untuk memperoleh data yang diperlukan dari serangkaian pertanyaan atau secara verbal yang dijawab oleh responden terpilih. Dalam penelitian ini, instrumen berupa kuesioner



Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19

Ravizah Eka Putri¹, Muhamad Syamsul Taufik², Ervan Kastrena³, Adi Rahadian⁴

(angket) ditujukan kepada anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun. Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, kuesioner (angket) perlu di uji coba dan dibuktikan validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner yang dirancang yaitu kuesioner yang tertutup, didalamnya berisi item pernyataan yang mencakup kebutuhan penelitian. Skala yang digunakan dalam kuesioner tertutup yaitu skala Likert.

Instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat dengan tepat mengukur yang hendak diukur. Dengan kata lain validitas berkaitan dengan “ketepatan” dengan alat ukur. Dengan instrumen yang vali akan menghasilkan data yang valid pula atau dapat juga dikatakan bahwa jika data yang dihasilkan dari sebuah instrumen itu juga valid (Widoyoko, 2012, hlm. 142). Pada instrumen angket harus dilakukan

Pada instrumen angket harus dilakukan analisis/ujicoba terhadap validitas butir angket, hal ini dilakukan untuk mengetahui kepasihan setiap butir dalam angket tersebut. Widoyoko(2012, p. 147)menyatakan bahwa suatu butir instrumen dikatakan valid apabila memiliki sumbangan yang besar terhadap skor total.

Dengan kata lain dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika skor pada butir mempunyai kesejajaran dengan skor total. Kesejajaran ini dapat diartikan dengan korelasi, sehingga untuk mengetahui validitas butir digunakan rumus korelasi product moment. Perhitungan validitas butir soal juga bisa dilakukan dengan bantuan komputer (SPSS Version 25).

Uji validitas dapat dilakuakn dengan menggunakan uji SPSS versi 25. Hasil uji coba instrumen menunjukkan 22 butir soal yang valid karena r hitung $>$ r tabel da nada 3 butir soal yang tidak valid karena r hitung $<$ r tabel, r tabel yang digunakan 0.1638 dan hasil uji reliabilitas sebesar 0.813.

. Teknik analisis data ini menggunakan statistik, sedangkan statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah statistic deskriptif. Pemilihan statistik ini didasarkan pada tujuan penelitian dan rumusan penelitian yang ini dicapai peneliti.

Statistik deskriptif adalah statisti yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. statistik deskriptif dapat digunakan bila peneliti hanya ingin mendeskripsikan data

sampel dan tidak ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi di mana sampel diambil.

Hasil dari analisa data pada penelitian ini adalah berupa persentase, yang dapat ditentukan dengan rumus:

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

Keterangan :

% = Persentase alternatif jawaban

F = Frekuensi alternatif jawaban

N = Jumlah responden

(Sumber: Ali, M. 1982: 269)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada saat data untuk melakukan penelitian telah terkumpul selanjutnya dilakukan pembuatan instrumen penelitian berupa kuesioner. Langkah-langkah yang dilakukan adalah membuat kisi-kisi instrumen penelitian, menyusun instrument penelitian berupa kuesioner yang lalu diberikan kepada responden. Responden yang dipercaya untuk memberikan penilaian pada instrument penelitian ini berjumlah 100 responden yang berasal dari komunitas lari OerangTjianzoeRun. Kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, untuk mengetahui apakah data yang didapat valid atau tidak.

Pekerjaan terakhir adalah perhitungan statistik dan pelaporan hasil. Data hasil angket yang diperoleh dari responden keudian ditabulasi ke dalam tabel yang dapat mendeskripsikan semua nilai dan jumlah respon. Tabulasi data ini dibuat untuk mempermudah perhitungan data statistic berikutnya, yaitu guna mengetahui nilai kecenderungan. Selanjutnya, hasil perhitungan yang telah dianalisis dituangkan dalam hasil pembahasan penelitian.

Hasil Analisis

Data Uji Coba Angket

Sebelum melakukan analisis terhadap hasil penelitian, akan dibahas pertama kali hasil uji coba/validitasbutir angket yang telah dilakukan sebelum dibagi kuesioner/angket menggunakan *google form* kepada setiap anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun.

Uji coba instrumen dilaksanakan pada tanggal 8 juni 2020 dengan menyebar kuesioner/angket ke 100 responden. Responden dalam uji coba ini adalah komunitas lari





OerangTjianzoeRun secara *Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana individu dalam populasi, baik secara individual atau berkelompok diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel atau biasa disebut dengan pengambilan sampel secara rambang atau acak yaitu tanpa pilih-pilih. Yang dimaksud disini adalah anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun. Teknik ini dilakukan karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi (*Hendramarambak.blogspot.com : 5 Mei 2015*).

Uji Validitas Butir Angket

Penelitian ini dapat disimpulkan hasil uji coba ternyata terdapat 22 pernyataan yang valid dan 3 pernyataan yang tidak valid, sehingga 3 soal tersebut tidak digunakan dalam penelitian karna masing-masing indicator telah terwakili.

Hasil Analisis Data

Sebelum melakukan analisa lebih lanjut terhadap hasil uji hipotesis perlu dikaji terlebih dahulu statistik deskriptif dari variabel penelitian.

Tabel 1 Dekriptif Statistik

Statistik		
Minat Aktivitas Fisik		
N	Valid	100
	Missing	0
Mean		59.4200
Mode		71.00
Std. Deviation		8.88856
Minimum		33.00
Maximum		77.00
Sum		5947.00

Pada tabel deskriptif statistik, memberikan informasi tentang akumulasi rata-rata, standar deviasi dan jumlah sampel yang dijadikan obyek penelitian. Secara keseluruhan persentase rerata minat komunitas lari OerangTjianzoeRun dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada pandemic COVID-19 dengan jumlah data 5947.00. Nilai rata-rata minimum adalah 33.00 dan nilai rata-rata maksimum adalah 77.00, dengan standar deviasi 8.88856, menunjukkan bahwa minat komunitas lari OerangTjianzoeRun dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada pandemi COVID-19 pada kategori tinggi.

A. Pengolahan dan Analisis Hasil Pengolahan Data

Secara keseluruhan minat komunitas lari OerangTjianzoeRun dalam melakukan aktivitas fisik di rumah dengan rerata sebesar 59.47% masuk ke dalam kategori tinggi. Untuk memberikan deskripsi ketercapaian persentase berdasarkan rerata minat responden, maka persentase minat akan diinterpretasikan melalui kriteria deskriptif sebagai berikut : minat akan diinterpretasikan melalui kriteria deskriptif sebagai berikut :

Tabel 2 Kriteria Deskriptif

No	Kriteria Deskriptif	Kategori
1	100% - 75%	Tinggi Sekali
2	74.9% - 50 %	Tinggi
3	49.9% - 25%	Rendah
4	24.9% - 0%	Rendah Sekali

1. Penyajian Data Jawaban Responden

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan terhadap 100 sampel anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun. Berdasarkan data jawaban responden maka setelah melalui perhitungan dapat diperoleh persentase jawaban responden, sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Persentase Minat

Skor Jawaban	Total Jawaban	Skor	Persentase Jawaban Responden
4	927		42%
3	323		15%
2	315		14%
1	635		29%
Total	2200		100%

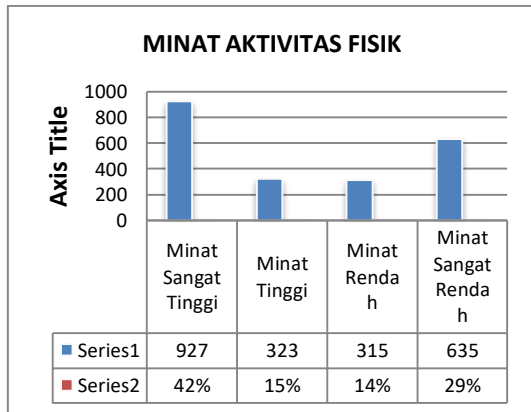
Tabel diatas menunjukkan nilai nilai total skor jawaban responden atas item pernyataan terkait aktivitas fisik di rumah. Skor 4 mempunyai total jawaban 927 dengan persentase 42%, skor 3 mempunyai total jawaban 323 dengan persentase 15%, skor 2 mempunyai total jawaban 315 dengan persentase 14%, dan skor 1 mempunyai total jawaban 635 dengan persentase 29%.

Mengacu pada tingkat persentase diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh responden yang memberikan jawaban atas item pernyataan yang diajukan menunjukatingkat perilaku minat sangat tinggi atau mendekati yang diharapkan dalam pernyataan tersebut. Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat pada grafik berikut:

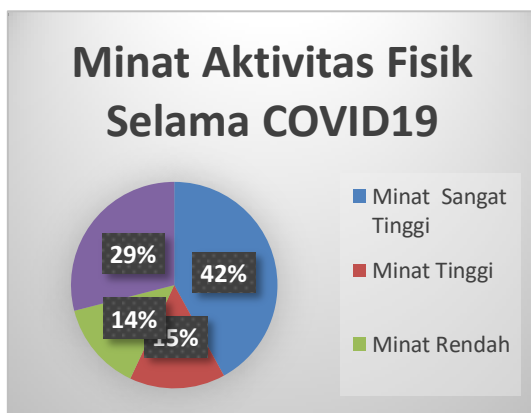


Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19

Ravizah Eka Putri¹, Muhamad Syamsul Taufik², Ervan Kastrena³, Adi Rahadian⁴



Gambar 1 Histogram Distribusi Skor Minat Aktivitas Fisik di Rumah



Gambar 2 Persentase Minat Aktivitas Fisik di Rumah

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat aktivitas fisik di rumah pada pandemik *COVID-19* yang dilakukan oleh komunitas lari OerangTjianzoeRun dengan rerata persentase 59.47%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun tergolong tinggi dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada pandemic *COVID-19*,

Namun ada beberapa anggota yang masih kurang bersemangat untuk beraktivitas khususnya aktivitas fisik di rumah. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa alasan, salah satunya adalah virus *COVID-19*. Virus *COVID-19* ini dapat membuat penularan yang sangat cepat dan membuat terbatasnya ruang gerak dalam melakukan aktivitas fisik.

Hal ini mengakibatkan aktivitas fisik yang biasanya dilakukan di luar rumah karna adanya *COVID-19* aktivitas fisik dapat dilakukan dengan syarat harus mematuhi protokol kesehatan salah satunya dengan melakukan

aktivitas fisik di rumah saja. Dengan mematuhi protokol kesehatan tentunya dapat memutuskan rantai penyebaran *COVID-19* dan meminimalisir ruang gerak masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik yang dilakukan komunitas lari OerangTjianzoeRun sangat bervariasi antara lain : *work out*, naik turun tangga, yoga, zumba, *aerobic*, *skipping*, olahraga kardio, angkat beban, dan hiit training. *Work out* dan naik turun tangga merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan pada pandemik *COVID-19*, hal ini dilakukan karna aktivitas tersebut sesuai dengan protokol kesehatan.

Aktivitas fisik di rumah dengan cara yang tepat dapat meningkatkan daya tahan/imunitas, dan juga membuat tubuh menjadi sehat dan bugar terjauh dari *COVID-19*. Hal ini sejalan dengan penelitian dalam *British Journal of Sports Medicine*, “orang yang olahraga lima hari atau lebih dalam seminggu memiliki risiko 46 persen lebih kecil untuk terserang virus flu atau pernapasan. Berbeda dengan mereka yang hanya olahraga seminggu sekali atau tidak sama sekali”.

“Olahraga teratur adalah cara terbaik untuk mendukung sistem kekebalan tubuh. Karena olahraga membantu mendukung sirkulasi darah dengan baik. Kondisi ini memungkinkan sel-sel kekebalan tubuh melakukan fungsinya dengan baik”(Frankie Brogan, Ahli Nutrisi Senior di Pharma Nord UK di kutip dari *The Sun*).

Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Lebih jauh melakukannya secara rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, membantu mengelola berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker.

Tidak dipungkiri meski dengan keadaan ruang gerak yang terbatas, rata-rata anggota komunitas lari OerangTjianzoeRun masih melakukan aktivitas fisik walaupun hanya dengan dirumah saja. Pandemi *COVID-19* tidak menjadi penghalang untuk tidak beraktivitas fisik. Selama mematuhi aturan protokol kesehatan yang berlaku aktivitas fisik dapat dilakukan di rumah dengan melakukan berbagai macam aktivitas fisik seperti: *Work out*, *skipping*, yoga, senam aerobik, dan lain-lain.

Meski di rumah saja, kegiatan aktivitas fisik harus rutin dilakukan. Karena dengan melakukan aktivitas fisik di rumah tentunya





dapat menjaga imunitas tubuh dan membuat tubuh menjadi bugar. Dengan melakukan aktivitas fisik di rumah kita sudah mengikuti protokol kesehatan salah satunya physical distancing dan social distancing serta membantu pemerintah dengan memutus rantai penyebaran COVID-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada berbagai pihak sebagai berikut: Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan juga penelitian pada variable variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Aktivitas yang teratur juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan dapat menurunkan risiko depresi, penurunan kognitif dan menunda timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Berdasarkan hasil data dan pembahasan di atas bahwa minat komunitas lari OerangTjianzoeRun dalam melakukan aktivitas fisik pada pandemi COVID-19 memiliki rerata yang memuaskan.

Oleh karena itu, peneliti menarik simpulan bahwa secara keseluruhan dapat ditarik hasilnya bahwa minat komunitas lari OerangTjianzoeRun dalam melakukan aktivitas fisik pada pandemi COVID-19 masuk pada kriteria tinggi. Penulis merekomendasikan melakukan penelitian dengan mengklasifikasikan variabel yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- N. D. C. (2016). Minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah menengah atas negeri 2 playen kabupaten gunungkidul. *E-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, (10601241060)
- FAO. (2020). COVID-19 dan Keamanan Pangan: Panduan untuk otoritas yang berwenang atas sistem pengawasan keamanan pangan nasional, (April), 1–5. Retrieved from <https://www.who.int/news->
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951>
- Iv, B. A. B. (n.d.). Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RND, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 120. 1 63, 63–90. (2010). Qardhul Hasan. Iv, B. A. B., & Penelitian, D. D.
- Kemenkes. (2020). Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19. *Pedoman Kesiapan Menghadapi COVID-19*, 0–115.
- Masyarakat, D. G., & Manusia, F. E. (2014). Kebiasaan minum dan aktivitas fisik pada mahasiswa hafidudin.
- Mu, A. (2019). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nama, P., Koronavirus, P. T., & Pranala, R. (2020). Koronavirus.
- Nurvidiana, R. (2015). *Pengaruh Word Of Mouth Terhadap Minat Beli Serta Dampaknya Pada Keputusan Pembelian (Survei Pada Konsumen Republica Cafe Malang Jalan Mt. Haryono Gg.XI Malang)*. *Jurnal Administrasi Bisnis SI Universitas Brawijaya*, 22(2), 85918.
- Oktawan, T. (2010). *Survei Minat Bermain Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas V (Lima) Sd / Mi Di Gugus Wr . Supratman Kecamatan Kepil*
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Manfaat Aktivitas Fisik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaat-aktivitas-fisik>.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–7.



Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19

Ravizah Eka Putri¹, Muhamad Syamsul Taufik², Ervan Kastrena³, Adi Rahadian⁴

- <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- PD. a N., & Statistik, D. (2013). Hasil penelitian dan pembahasan, (1), 1–16.
- Pengabdian, P., Masyarakat, P., Keolahragaan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2010). Sebagai Narasumber Workshop Pengembangan dan Pembudayaan Hidup Aktif pada Masyarakat Sekolah tahun 2010 Dinas Pendidikan Kab . Sleman, 1–6.
- Penjelasan, L., Calon, K., & Penelitian, S. (n.d.). Lampiran 1.
- Report, M. W. (2020). Severe Outcomes Among Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) — United States, February 12–March 16, 2020. 2020;69:343-346. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6912e2>. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, 69(12), 343–346. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6912e2>
- Riza, Muhammad Fatikhur, S. A. (2018). Survei Tentang Minat Aktivitas Olahraga Di Madrasahaliyah Al-Ma'Arif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(1).
- Rizky, M. (2011). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Kelurahan Darat, 4–16. Retrieved from <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27419/4/Chapter II.pdf>
- Sonia, V., & Arifin, M. (2015). Aktivitas Olahraga Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015 Skripsi Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.
- Sulikan, S. (2019). Survei Minat dan Motivasi Mahasiswa Terhadap Ekstrakurikuler Futsal. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 25(1), 22–30. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v25i1.479>
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(3), 380. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152>
- Syafrida, S. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
- Ui, F. K. M. (2009). Faktor-faktor yang..., Enita Trihapsari, FKM UI, 2009.
- WHO. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Reports. April 1 2020. *WHO Situation Report, 2019(72)*, 1–19. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200324-sitrep-64-covid-19.pdf?sfvrsn=703b2c40_2%0Ahttps://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200401-sitrep-72-covid-19.pdf?sfvrsn=3dd8971b_2
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Wikipedia.org. (2019). Penyakit Koronavirus 2019. *Www.Wikipedia.Org*. Retrieved from https://id.wikipedia.org/wiki/Penyakit_koronavirus_2019

