

Editor: 

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd.

Dr. Agus Mukholid, M.Pd

Yullanti, S.Sos., M.I.Kom.

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan. M.K

OLAHRAGA dan PENDIDIKAN JASMANI

dalam Memacu Loncatan SDM Unggul
Berkompetensi Selama Pandemi



NURKADRI - ABDUL HALIM - LUH PUTU TUTI ARIANI - MISKALENA - MUCHAMAD ARIF AL ARDHA
YUNI FITRIYAH NINGSIH - PINTON SETYA MUSTAFA - WAHYU INDRABAYU - SOLEHUDDIN AL HUDA
SILVI ARYANTI - IKA NOVITARIA MARANI - EVA JULIANTI P - ASEP ANGGA PERMADI - MUHLISIN
VERAMYTA MARIA MARTHA FLORA BABANG - ISATUL HASANAH - ADE EVRIANSYAH LUBIS
IMAM SUYUDI - IIS MARWAN - JONNI SIAHAAN - RIFTY QOMARRULLAH - SILVY JUDITYA
FAKHUR ROZY - DCTA PRASETYA ADI - ANBAR SUDIIRMAN - ALCHONITY HARIKA FITRI - SURYANSIH
KRISTOFORUS ADO ARAN - RIWALUDDIN - RACHLAI EKO ARISETIAWAN - FEBRY NOVI ARDIE

Pengantar:
Prof. Dr. Jonni Siahaan. M.Kes.



OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MEMACU LONCATAN SDM UNGGUL BERKOMPETENSI SELAMA PANDEMI



Nurkadri - Abdul Halim - Luh Putu Tuti Ariani - Miskalena
Muchamad Arif Al Ardha - Yuni Fitriyah Ningsih - **Pinton Setya Mustafa**
Wahyu Indra Bayu - Solehuddin Al Huda - Silvi Aryanti
Ika Novitaria Marani - Eva Julianti P - Asep Angga Permadi - Muhlisin
Veramyta Maria Martha Flora Babang - Isatul Hasanah
Ade Evriansyah Lubis - Imam Suyudi - Iis Marwan - Jonni Siahaan
Rif'iy Qomarrullah - Silvy Juditya - Fakhrur Rozy - Octa Prasetya Adi
Akbar Sudirman - Alchonity Harika Fitri - Suryansah
Kristoforus Ado Aran - Awaluddin -
Rachlai Eko Arisetiawan - Febriyan Dwi Cahyono

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Gumilar Mulya, M.Pd.
Dr. Agus Mukholid, M.Pd
Yulianti, S.Sos., M.I.Kom.

OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MEMACU LONCATAN SDM UNGGUL BERKOMPETENSI SELAMA PANDEMI

Copyright ©Nurkadri, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa
x + 281 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, Agustus 2021
ISBN: 978-623-6364-21-5

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com



Update Kegiatan Aktivitas Fisik ke Sosial Media sebagai Promosi Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.⁷

Universitas Islam Negeri Mataram

“Profesional bidang kesehatan perlu menggunakan alternatif lain, yaitu salah satunya melalui media sosial sebagai upaya promosi kesehatan dengan menggabungkan media sosial dengan strategi dan komunikasi kesehatan yang dapat dipahami oleh masyarakat umum”

Sosial media merupakan tren yang digemari oleh anak-anak, remaja, hingga orang dewasa sebagai upaya untuk menunjukkan aktivitas keseharian individu dalam rutinitas mereka. Biasanya kegiatan-kegiatan yang mengesankan akan diposting melalui sosial media oleh setiap penggunanya. Kegemaran memposting aktivitas tersebut dengan secara terus-menerus mengupdate sosial media mereka dengan konten-konten yang menarik baginya merupakan budaya yang sudah melekat pada masyarakat saat ini. Sosial media merupakan salah satu

⁷ Penulis lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

teknologi yang digunakan oleh banyak orang saat ini yang memungkinkan tiap individu berinteraksi sosial melalui teknologi internet dengan komunikasi yang menjadi dialog interaktif (Darsa & Antika, 2020: 356). Sosial media merupakan media *online* (berbasis jaringan internet) yang membantu individu memperoleh dan mengomunikasikan informasi, serta dengan melalui sosial media dapat dijadikan sebagai sarana membentuk suatu komunitas tertentu (Kamhar & Lestari, 2019: 2). Adapun jenis sosial media yang populer saat ini di kalangan masyarakat antara lain: *facebook*, *whatsapp*, *instagram*, *youtube*, *twitter*, dan *tiktok*.

Pada masa pandemi Covid-19 ini mobilitas masyarakat dibatasi, bahkan dianjurkan seminimal mungkin manusia untuk tidak bepergian jika tidak penting. Indonesia memiliki jumlah penduduk yang terpadat keempat di dunia saat ini, dan kondisi pandemi Covid-19 memberikan dampak yang sangat buruk bagi kehidupan keseharian masyarakat saat ini, sehingga perlu adanya upaya yang hendak dilakukan agar penyelesaian kondisi tersebut dapat diatasi dan dikendalikan dengan kondusif (Djalante et al., 2020: 1). Sosial media sebagai sarana penyebaran informasi dan komunikasi memiliki peran penting dalam memberikan himbauan dan anjuran yang tepat kepada masyarakat tentang kegiatan yang aman dilakukan ketika masa pandemi Covid-19 (Findayani, 2020: 63). Selain itu sosial media juga dapat dijadikan hiburan tiap individu untuk mengisi waktu mereka di rumah dan lingkungan masing-masing. Melalui sosial media yang sering dibuka dan dilihat oleh individu, maka harus banyak konten-konten positif dan mengajak kebaikan agar kesehatan psikis maupun jasmani tetap terpelihara (Putra, 2021: 10). Penggunaan sosial media dapat memberikan dampak bagi masyarakat dengan membawa perubahan yang masif ke dalam struktur komunikasi melalui media massa ke era

komunikasi digital yang lebih interaktif (Khang et al., 2012: 281). Sosial media yang terus tumbuh kembang dengan pesat pada beberapa tahun ini memberikan kemudahan masyarakat untuk menjalin komunikasi dan mengakses informasi tanpa dibatasi waktu dan ruang khususnya pada saat pandemi Covid-19 ini (Wang & Tang, 2020: 458).

Profesional bidang kesehatan perlu menggunakan alternatif lain, yaitu salah satunya melalui media sosial sebagai upaya promosi kesehatan dengan menggabungkan media sosial dengan strategi dan komunikasi kesehatan yang dapat dipahami oleh masyarakat umum (Leonita & Jalinus, 2018: 25). Pemahaman dan anggapan yang serius dalam pengalaman dan perspektif kebijakan promosi kesehatan dan layanan kesehatan untuk memenuhi kebutuhan anak-anak dan hingga kaum dewasa (Aggleton et al., 2010: 8). Kegiatan promosi kesehatan fokus pada perilaku gaya hidup sehat. Kegiatan yang mendorong aktivitas fisik dapat dimulai dari anak-anak. Aktivitas fisik anak minimal 2 jam sehari dan maksimal 3 jam. (Golden & Earp, 2012: 1). Promosi kegiatan yang membuat badan menjadi sehat dan bugar melalui aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan, karena setiap individu selalu hidup dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Ardiyanto & Mustafa, 2021: 169). Aktivitas fisik merupakan segala gerakan tubuh yang menggunakan otot rangka yang memerlukan energi untuk melakukannya (Karim et al., 2018: 1). Setiap manusia memiliki kemampuan fisik yang berbeda, ada yang sudah terlatih, ataupun ada yang belum terlatih, sehingga perlakuan aktivitas tiap orang akan berbeda pula.

Saat melakukan aktivitas fisik di rumah diperlukan motivasi dan percaya diri untuk memunculkan ide dengan kreatif, mandiri, sukarela, dan aman demi menjaga

kesehatan secara konsisten (Mustafa, 2021: 170). Gerakan-gerakan yang tepat menjadi indikator keberhasilan individu dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Mustafa & Sugiharto, 2020: 214). Dalam hal ini pendidik pendidikan jasmani ataupun pelatih olahraga perlu menyediakan sumber referensi yang tepat dan mudah diakses oleh siswa maupun atletnya di masa pandemi Covid-19 ini. Sosial media dapat dijadikan alternatif tempat untuk menyajikan materi aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai upaya pemeliharaan sistem imun bagi tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Namun perlu diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani, bahwa jika ranahnya ke dalam pembelajaran, maka pendekatan saintifik ketika memberikan tahapan pembelajaran tidak boleh diabaikan selama memberikan materi pendidikan jasmani dalam bentuk dalam jaringan (daring) (Mustafa & Winarno, 2020: 88). Jenis sosial media berupa *instagram* memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk menyebarkan informasi kesehatan secara visual seluas-luasnya dengan tampilan yang menarik serta hasilnya mudah diakses oleh orang lain (ZA et al., 2019: 253). Selama berolahraga mandiri di rumah atau lingkungan masing-masing, diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang tepat tentang bentuk aktivitas fisik tersebut. Tantangan utama adalah untuk menemukan cara yang efektif untuk mendukung setiap orang untuk meningkatkan dan membiasakan perilaku aktivitas fisik yang sesuai, maka praktisi kesehatan memiliki peran penting dalam mendiskusikan dan membuat rekomendasi seputar aktivitas fisik itu (Taylor, 2014: 29). Dengan memiliki budaya hidup aktif berolahraga dalam keseharian, akan membuat masyarakat ini menjadi sadar akan kesehatan mereka.

Pada saat ini sering ditemui bahwa banyak orang yang gemar berolahraga karena mereka ingin mengisi konten sosial media mereka agar lebih berwarna. Kegiatan seperti berolahraga di rumah, kemudian direkam dengan video maupun difoto kemudian diunggah ke akun sosial media adalah orang yang ingin menunjukkan bahwa dia telah melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan mereka. Hal tersebut dapat dijadikan motivasi maupun perlombaan sekaligus promosi kesehatan antar hubungan teman melalui sosial media bahwa sejauh mana setiap pemilik akun dapat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, fenomena yang gemar mengupdate kegiatan berolahraga seperti: bersepeda, berlari, senam, bulutangkis, tenis lapangan, dan olahraga lainnya yang dapat dilakukan di masa pandemi Covid-19 dapat dijadikan motivasi internal dalam diri sendiri, bahwa sejauh mana batas kemampuannya dalam berolahraga. Namun, perlu diperhatikan bahwa setiap orang memiliki kemampuan jasmani yang berbeda, tentunya setiap individu hendaknya memiliki batas kesadaran masing-masing apabila melihat postingan temannya di sosial media tentang aktivitas olahraga yang lebih tinggi parameterinya, bahwa setiap individu belum tentu dapat melakukan hal yang sama seperti itu. Faktor lain yang mempengaruhi seseorang dapat berolahraga dengan baik selain kemampuan fisik adalah fasilitas olahraga yang digunakan (Tesgera, 2018: 27). Perlengkapan olahraga yang lebih berkualitas dapat mendorong untuk mencapai penampilan terbaik seseorang dalam berolahraga. ***

DAFTAR PUSTAKA

Aggleton, P., Dennison, C., & Warwick, I. (2010). *Promoting Health and Well-being through Schools*. New York: Routledge Taylor & Francis.

- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 5(2), 169-177. https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Darsa, M. R., & Antika, Y. (2020). Pembelajaran Bahasa Arab Melalui Sosial Media. *Multaqa Nasional Bahasa Arab*, 3(1), 355-364.
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., ... Warsilah, H. (2020). Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, 6, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>
- Findayani, A. (2020). Peran Sosial Media dalam Penyampaian Informasi dan Kesiapsiagaan Masyarakat Menghadapi Covid-19 di Kota Semarang. *Jurnal Geografi: Media Informasi Pengembangan dan Profesi Kegeografian*, 17(2), 63-69. <https://doi.org/10.15294/jg.v17i2.24506>
- Golden, S. D., & Earp, J. A. L. (2012). Social Ecological Approaches to Individuals and Their Contexts: Twenty Years of Health Education & Behavior Health Promotion Interventions. *Health Education & Behavior*, 39(3), 364-372. <https://doi.org/10.1177/1090198111418634>
- Kamhar, M. Y., & Lestari, E. (2019). Pemanfaat Sosial Media Youtube Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.33366/ilg.v1i2.1356>

- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Khang, H., Ki, E.-J., & Ye, L. (2012). Social Media Research in Advertising, Communication, Marketing, and Public Relations, 1997-2010. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 89(2), 279-298. <https://doi.org/10.1177/1077699012439853>
- Leonita, E., & Jalinus, N. (2018). Peran Media Sosial dalam Upaya Promosi Kesehatan: Tinjauan Literatur. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*, 18(2), 25-34. <https://doi.org/10.24036/invotek.v18i2.261>
- Mustafa, P. S. (2021). Motivasi dan Kepercayaan Diri dalam Melakukan Aktivitas Fisik melalui Pembelajaran Daring. In *Akademisi dalam Lingkaran Daring* (1 ed., hal. 165-172). Tulungagung: Akademia Pustaka. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9q5n6>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199-218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 78-92.
- Putra, A. S. (2021). Peran Sosial Media sebagai Media Dakwah di Zaman Pandemic Virus Corona atau Covid-19 di Indonesia. *Panangkaran: Jurnal*

Penelitian Agama dan Masyarakat, 4(1), 1–12.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/panangkaran.2020.%25x>

- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26–32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- Tesgera, W. D. (2018). Impact of Equipment Sport of Facilitating on Teaching Learning of the Process of Physical Education in the Case of Babala High School. *American Journal of Education and Information Technology*, 2(2), 27–35. <https://doi.org/10.11648/j.ajeit.20180202.12>
- Wang, Z., & Tang, K. (2020). Combating COVID-19: health equity matters. *Nature Medicine*, 26(4), 458–458. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0823-6>
- ZA, A. F. S., Sari, N. P., & Nabila. (2019). Promosi Kesehatan “Sadari” Menggunakan Instagram pada Mahasiswi Non Kesehatan Universitas Andalas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 253–263.