

# PENGEMBANGAN DESAIN OLAHRAGA DENGAN BERJEMUR UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS DI MASA COVIS19 BERBASIS VIDEO

Oleh: 1Wara Kushartanti, 2Siswantoyo, 3Abdul Alim, 4Tomoliyus, 5Jaka Sunardi, 6Yudik Prasetyo

## ABSTRAK

Wabah covid19 telah merajalela di berbagai wilayah, kebijakan nasional dan internasional adalah dengan memberlakukan lockdown dengan stay at home, work from home, selalu menjaga jarak dengan orang lain dan cenderung aktivitas berolahraga menurun drastis. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model olahraga sambil berjemur untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan fisik di masa pandemi covid19. Metode penelitian yang digunakan dengan menggunakan pendekatan 4 D yaitu Define, Desain, Develop, dan Dissemination. Jenis olahraga yang akan dikembangkan meliputi unsur aerobik, latihan kekuatan, kelentukan dan weight training, Yoga, dan inovasi D'Selonjor untuk rileksasi. Penelitian ini telah menghasilkan produk berupa sebuah panduan berolahraga dengan berjemur, terdiri dari 5 macam/jenis olahraga dapat dilakukan di ruangan indoor dalam bentuk video edukasi. Hasil validasi ahli materi dan ahli media atas produk video tutorial yang dikembangkan diperoleh hasil diatas 85% di nyatakan layak untuk digunakan sebagai panduan alternative olahraga sambil berjemur pada masa pandemic covid19. Penelitian ini juga menghasilkan **luaran** yang lainnya berupa **artikel** yang akan di terbitkan di jurnal internasional yang sesuai. Hasil berupa video edukasi akan di daftarkan **hak cipta**. Dengan hasil tersebut diharapkan akan dapat digunakan oleh civitas akademika UNY dan masyarakat umum yang lebih luas.

Kata Kunci: *olahraga, berjemur, covid19*