

# PELATIHAN HOME BODY WORKOUT DAN CYBER COUNSELING BAGI REMAJA UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh: Yudik Prasetyo, Sulistiyono, Rizki Mulyawan, Krisnanda Dwi Apriyanto

## ABSTRAK

Badan Kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) telah mengumumkan bahwa Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi. Di masa pandemi, pemerintah menganjurkan untuk tinggal di rumah (*stay at home*) untuk mencegah penularan virus. Pandemi Covid-19 membuat segala aktivitas serba dibatasi, tidak terkecuali untuk melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga di luar ruangan. Kondisi pandemi seperti saat ini, sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan imunitas dengan melakukan aktivitas fisik. Olahraga memiliki manfaat yang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan ketahanan imunitas, dimana olahraga sangat diperlukan meskipun dalam keadaan pandemi. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat. Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit.

*Home body workout* merupakan latihan beban yang dapat dilakukan di rumah, dimana beban latihan yang digunakan berasal dari beban dalam atau beban tubuhnya sendiri. Gerakan latihannya seperti: *push up*, *sit up*, *pull up*, *burpees*, *jumping jack*, *lunges*, *squat*, *mountain climbers*, *dips*, *hight knee up* serta gerakan lain. *Home body workout* merupakan salah satu solusi agar masyarakat tetap dapat melakukan aktivitas fisik maupun olahraga di masa pandemi dengan tetap menjaga protokol kesehatan, tanpa harus keluar rumah. Maka perlu diberikan suatu kegiatan berupa "Pelatihan *Home Body Workout* bagi Usia Remaja untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi." Hal tersebut diberikan agar para remaja tetap dapat melakukan aktivitas fisik di masa pandemi meskipun hanya dari rumah. Tujuan kegiatan Program Pengabdian pada Masyarakat Kerjasama internasional ini adalah: 1) Untuk memberikan pelatihan *home body workout* bagi usia remaja di masa pandemic dan 2) Untuk mengetahui pengaruh *home body workout* pada kebugaran jasmani remaja.

Metode kegiatan PPM dilakukan dengan pelatihan *home body workout* dan konseling online atau *cyber counseling*. Untuk mengetahui kondisi awal para remaja dilakukan pengukuran kekuatan otot dan daya tahan otot dilakukan pengukuran dengan *sit up* dan *push up*. Kedua pengukuran tersebut dilakukan dua kali sebagai *pre test* dan *post test*. *Pre test* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kekuatan otot dan daya tahan otot. Kemudian diberikan pelatihan *home body workout*. Sebagai evaluasi dilakukan *post test* untuk mengetahui hasil dari pelatihan *home body workout*. *Cyber Counseling* dilakukan dengan platform zoom meeting dengan mengangkat tema program latihan, gizi olahraga serta olahraga dimasa pandemic. Dengan adanya *Cyber Counseling* diharapkan mampu memberikan informasi yang bermanfaat bagi remaja untuk tetap melakukan latihan di masa pandemic dan menjaga pola makan agar terhindar dari obesitas.

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat Kerjasama Internasional antara Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan Fakultas Sains Sukan & Rekreasi Universiti Teknologi Mara Malaysia diikuti oleh 51 partisipan dan dilakukan dengan pelatihan *home body workout* dan juga *Cyber Counseling*. Kegiatan telah terlaksana dengan baik, mulai dari proses koordinasi, pelaksanaan kegiatan hingga evaluasi kegiatan PPM.

Kata Kunci: *Home body workout*, *Cyber Counseling*, *Kebugaran Jasmani*, *Pandemi*