
Penggunaan Aplikasi *Nike Training* Untuk Panduan Berolahraga Dalam Masa Pandemi Covid-19

Pratama Dharmika Nugraha^{a,*}, Pratama Dharmika Nugraha^b

^a Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III, Semarang 50237, Indonesia

^b Universitas PGRI Madiun, Jl. Setia Budi No. 85, Madiun 63118, Indonesia

* Alamat Surel: pratama.dharmika01@students.unnes.ac.id

pratama.dharmika@unipma.ac.id

Abstrak

Penulisan tentang pemanfaatan aplikasi *nike training* ini bertujuan untuk memberikan alternatif untuk tetap melakukan aktivitas olahraga meskipun tetap berada di rumah pada masa pandemi covid-19. Olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan diimbangi asupan gizi yang baik serta pola istirahat yang cukup. Tingkat kebugaran yang baik dapat membantu meningkatkan kekebalan system imun tubuh, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Kondisi tubuh yang bugar merupakan modal utama untuk menjalani aktivitas sehari-hari serta untuk menjalani aktivitas tambahan lainnya serta dapat pulih dengan cepat apabila mengalami kelelahan. Aplikasi *nike training* dapat menjadi panduan untuk berolahraga di rumah, tempat kebugara, dan di lapangan dengan menyesuaikan peralatan yang ada. Keberadaan aplikasi *nike training* dapat membantu juga dalam membuat program latihan yang professional untuk atlet.

Kata kunci: *nike training*, panduan berolahraga, kebugaran.

© 2020 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 telah mengakibatkan ancaman yang menghancurkan bagi masyarakat manusia dalam hal kesehatan, ekonomi, dan gaya hidup (Woods et al., 2020). Meskipun virus biasanya pertama kali menyerang dan menginfeksi paru-paru dan jaringan saluran pernapasan, dalam kasus yang ekstrim, hampir semua organ utama dalam tubuh sekarang diketahui terkena dampak negatif yang sering menyebabkan kegagalan sistemik yang parah pada beberapa orang. Sayangnya, saat ini belum ada pengobatan yang efektif untuk penyakit ini. Kondisi patologis yang sudah ada sebelumnya atau penyakit penyerta seperti usia merupakan penyebab utama kematian dini dan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Imobilisasi akibat rawat inap dan istirahat di tempat tidur serta ketidakaktifan fisik akibat karantina berkelanjutan dan jarak sosial dapat menurunkan kemampuan sistem organ untuk melawan infeksi virus dan meningkatkan risiko kerusakan kekebalan, sistem pernapasan, kardiovaskular, muskuloskeletal dan otak (Woods et al., 2020).

Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan terhadap pola aktivitas masyarakat di seluruh dunia tidak terkecuali Asia Tenggara khususnya di Indonesia. Kondisi pandemi covid-19 membuat mobilitas menjadi terbatas, pembatasan mobilitas manusia tersebut dilakukan sebagai bagian dari tindakan protokol kesehatan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19. Pembatasan mobilitas tersebut bertujuan untuk usaha *flattening the curve*, sehingga masyarakat saat ini diminta untuk

To cite this article:

Nugraha, Pratama Dharmika., Nugraha, Pratama Dharmika. (2020). *Penggunaan aplikasi nike training untuk panduan berolahraga dalam masa pandemi covid-19. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*

beraktivitas dari rumah dan tidak melakukan perjalanan yang tidak diperlukan, karena usaha tersebut masih dianggap sebagai metode yang paling efektif (Yazid & Jovita, 2020). Pelaksanaan pembatasan sosial diharapkan dapat meminimalkan penyebaran virus covid-19 dari manusia ke manusia. Kondisi tersebut membuat masyarakat untuk menjalankan aktivitas dari rumah, termasuk bekerja dan olahraga.

Motivasi orang untuk melakukan olahraga memang berbeda beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, sekedar mengisi waktu luang, sebagai bagian dari gaya hidup, dan tentu saja untuk kesehatan. Olahraga memang dijadikan suatu metode untuk melakukan tindakan preventif dan proteksi diri dari penyakit, karena olahraga yang dilakukan dengan tepat dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Melakukan olahraga secara mandiri di rumah dapat menggunakan aplikasi *smartphone* sebagai panduan untuk berolahraga, sehingga tidak harus selalu pergi ke tempat kebugaran atau mendatangkan instruktur dengan biaya yang lebih mahal (Jee, 2017).

2. Pentingnya Berolahraga

Sehat merupakan kondisi dimana tubuh tidak dapat mudah terserang penyakit serta mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat dikatakan bahwa sehat merupakan keadaan yang baik secara jasmani, rohani, dan sosial (Krisna Triyono & K. Herdiyanto, 2018). Kebugaran merupakan kondisi dimana orang mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, tidak mudah sakit, serta mampu menjalani aktivitas tambahan lainnya tanpa mengalami kelelahan berarti dan dapat pulih lebih cepat apabila mengalami kelelahan. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa bugar berada pada level yang berdeda, sehingga untuk beradaptasi dengan masa pandemic covid-19 saat ini kebugaran sangatlah penting. Kebugaran dapat diperoleh dengan melakukan olahraga, memenuhi kebutuhan gizi, dan dapat mengatur jadwal istirahat dan melaksanakan aktivitas sehari-hari. Sehingga melakukan olahraga secara teratur penting untuk mempertahankan gaya hidup sehat, sehingga tubuh menjadi bugar (Duncan et al., 2010).

Olahraga di rumah menggunakan berbagai olahraga yang aman, simpel, dan mudah dilaksanakan sangat cocok untuk menghindari virus corona yang menyebar di udara dan menjaga tingkat kebugaran (Chen et al., 2020). Bentuk-bentuk latihan seperti itu dapat termasuk, tetapi tidak terbatas pada, latihan penguatan, aktivitas untuk keseimbangan dan kontrol, latihan peregangan, atau kombinasi dari semuanya. Contoh latihan di rumah termasuk berjalan di dalam rumah dan ke toko sesuai kebutuhan, mengangkat dan membawa bahan makanan, menekuk kaki secara bergantian, menaiki tangga, berdiri-untuk-duduk dan duduk-berdiri menggunakan kursi dan dari lantai, kursi jongkok, dan *sit-up* dan *push-up*. Selain itu ada rekomendasi yang perlu diperhatikan untuk melakukan aktivitas olahraga, yaitu (Malm et al., 2019):

- a. Rencanakan olahraga, istirahat, dan kehidupan sosial. Aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran dan kekuatan dapat dilakukan dengan latihan aerobik tiga kali seminggu, latihan penguatan otot 2-3 kali seminggu.
- b. Tetapkan tujuan jangka panjang.
- c. Kegiatan olahraga dapat berpedoman pada konsep pengembangan kinerja yang holistik meliputi aspek fisiologis, medis, mental, dan psikososial.
- d. Pantau kesehatan fisiologis dari waktu ke waktu:
 - 1) Beban latihan (waktu, intensitas, volume);
 - 2) Pemulihan (tidur, detak jantung istirahat, nafsu makan, perkiraan kelelahan, dll.);
 - 3) Penyakit (kapan – dimana – bagaimana, jenis infeksi, berapa lama sakit, dll.);
 - 4) Ulangi tes fisik jenis dan usia dengan evaluasi dan umpan balik yang relevan;
 - 5) Frekuensi cedera dan penyebabnya.
- e. Pantau kesehatan mental dari waktu ke waktu:
 - 1) Motivasi untuk pelatihan, kompetisi, dan sosialisasi;
 - 2) Persepsi pribadi tentang stres, kecemasan, depresi, keterasingan, dan kepercayaan diri;
 - 3) Ulangi tes psikologis jenis dan usia dengan evaluasi dan umpan balik yang relevan.
- f. Lakukan pemantauan terhadap tanda-tanda overtraining, seperti penurunan kinerja dari waktu ke waktu, sambil mempertahankan atau meningkatkan beban latihan.

3. Aplikasi Nike Training

Penelitian tentang perubahan perilaku sebelum dan ketika pandemic covid-19 menunjukkan adanya perubahan perilaku masyarakat, yang menunjukkan orang-orang lebih banyak beraktivitas di rumah (Hu et al., 2020). Banyak orang yang melakukan pekerjaannya dari rumah, selain itu orang juga menjadi semakin sadar pentingnya kebersihan dan kesehatan. Banyak masyarakat yang mulai menyadari pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran, sehingga pada masa isolasi dan diberlakukannya pembatasan sosial olahraga dilakukan di rumah. Kondisi pandemi memaksa orang untuk dapat beradaptasi dengan perkembangan teknologi agar dapat mampu meningkatkan taraf kehidupan ke arah yang lebih baik.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan komunikasi berkembang sangat pesat, tidak terkecuali teknologi aplikasi *smartphone* untuk bidang olahraga. Terdapat 76 aplikasi dengan tema *Orthopedic Sport Medicine* yang telah teridentifikasi, terdapat 45 (59%) aplikasi bertema medis, 28 (37%) aplikasi kesehatan dan kebugaran, 1 (1%) aplikasi bisnis, 1 (1%) aplikasi referensi (1%) aplikasi olahraga, selain itu terdapat 49 (64%) aplikasi yang tersedia dapat diunduh secara gratis (Wong et al., 2015). Banyak orang beralasan tidak melakukan olahraga karena kurangnya waktu, biaya yang dikeluarkan mahal, malas, dll. Hampir setiap orang memiliki *smartphone*, di Indonesia

sendiri terdapat 66,31% pengguna *smartphone* dengan rincian pengguna perempuan sebanyak 65,09% dan laki-laki sebanyak 67,41% (Kominfo, 2017). Banyaknya kepemilikan *smartphone* tersebut akan menjadi bermanfaat apabila dipergunakan dengan bijaksana. Salah satunya sebagai sarana panduan berolahraga untuk meningkatkan kebugaran dalam masa pandemi covid-19. Aplikasi yang dapat digunakan salah satunya adalah *nike training*.

Nike training merupakan aplikasi yang dikeluarkan perusahaan *nike*. *Nike training* dapat dijadikan solusi untuk melakukan olahraga secara mandiri maupun bersama anggota keluarga lainnya di rumah. Aplikasi ini berisi panduan latihan untuk meningkatkan kebugaran serta kemampuan kondisi fisik. Latihannya beragam, dapat dilakukan menggunakan alat maupun dengan peralatan olahraga. Kegiatan olahraga maupun latihan yang ingin dilakukan dapat memanfaatkan panduan yang sudah ada atau menyusun sendiri program latihan yang diinginkan. Latihan yang tersedia berupa latihan yoga, penguatan, fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, *core stability*, dll.

Aplikasi *nike training* dapat digunakan oleh pemula sampai atlet profesional. Aplikasi *nike training* dapat di download gratis menggunakan *smartphone* melalui *app store* dan *play store*. Lokasi atau tempat pelaksanaan olahraga maupun latihan dengan memanfaatkan aplikasi *nike training* dapat memilih lokasi di rumah, lapangan, dan *gym*. Program latihan yang ditawarkan akan menyesuaikan tempat dan peralatan yang ada, sehingga olahraga dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan dan peralatan yang ada. Latihan yang didasarkan pada atlet profesional kelas dunia seperti Cristiano Ronaldo, Isaiah Thomas, Kobe Bryant, dan Sydney Colson juga ada dalam aplikasi Nike Training. Banyak juga tujuan latihan yang dapat dieksplore pada aplikasi *nike training* seperti untuk membuat suasana hati menjadi lebih baik dan sebagai detoksifikasi dari kejenuhan dalam bekerja juga ada. Bagi yang ingin melakukan program diet juga dapat melakukan menggunakan panduan aplikasi *nike training*. Latihan yang dapat dilakukan dengan aplikasi *nike training* dapat berupa latihan sederhana sampai latihan yang kompleks dengan tingkat kesulitan yang berjenjang dan bervariasi.

4. Simpulan

Kondisi pandemi covid-19 dimulai dari Kota Whan Cina pada akhir bulan Desember 2019 yang kemudian menyebar hampir ke seluruh dunia. Kondisi tersebut membuat aktivitas di berbagai sektor tidak dapat berjalan layaknya ketika kondisi normal, sehingga ada kebijakan untuk melakukan pembatasan mobilitas dan diberlakukan karantina apabila dibutuhkan. Kondisi pandemic yang belum diketahui masa berakhirnya membuat setiap orang harus mampu beradaptasi dengan kondisi *new normal* agar tetap dapat menjalankan roda kehidupan. Kebugaran yang baik menjadi solusi utama agar tidak mudah sakit dan terpapar virus covid-19, sehingga dapat

beraktivitas dengan baik di masa *new normal*. Kebugaran diperoleh melalui aktivitas olahraga, makan teratur dan bergizi, serta istirahat yang cukup.

Perkembangan teknologi membantu untuk melakukan olahraga di rumah tanpa mengundurkan struktur, sehingga orang tidak perlu mengeluarkan biaya lebih. Aplikasi *nike training* dapat di *download* melalui *smartphone* pada *app store* dan *play store*. Aplikasi tersebut dapat di *download* secara gratis. Banyak program latihan yang dapat dilakukan seperti senam yoga, latihan penguatan, latihan daya tahan, dll. Lokasi dan peralatan juga dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada, bahkan melakukan latihan tanpa bantuan alat. Sehingga aplikasi *nike training* sangat efektif digunakan sebagai panduan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri atau bersama anggota keluarga di rumah.

Daftar Pustaka

- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>
- Hu, Z., Lin, X., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in Mainland China: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(2). <https://doi.org/10.2196/21176>
- Jee, H. (2017). Review of researches on smartphone applications for physical activity promotion in healthy adults. In *Journal of Exercise Rehabilitation*. <https://doi.org/10.12965/jer.1732928.464>
- Kominfo. (2017). Survey Penggunaan TIK Serta Implikasinya Terhadap Sosial Budaya Masyarakat. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*.
- Krisna Triyono, S. D., & K. Herdiyanto, Y. (2018). Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu Dengan Urolithiasis (Kencing Batu) Di Kabupaten Klungkung, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 263. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p04>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>

Wong, S. J., Robertson, G. A., Connor, K. L., Brady, R. R., & Wood, A. M. (2015). Smartphone apps for orthopaedic sports medicine – a smart move? *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1186/s13102-015-0017-6>

Woods, J., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Coelho-júnior, H. J., Marzetti, E., & Cheng, Y. (2020). Journal Pre-proof. *Sports Medicine and Health Science*, 1–88.
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>

Yazid, S., & Jovita, L. D. (2020). DAMPAK PANDEMI TERHADAP MOBILITAS MANUSIA DI ASIA TENGGARA. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*.
<https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3862.75-83>