

---

## STRATEGI MEMASYARAKATKAN OLAHRAGA SEBAGAI SUPPORT SYSTEM UMKM DITENGAH PANDEMI COVID-19

<sup>1</sup>Syahriar Abdullah, <sup>2</sup>Sri Wijiastuti, <sup>3\*</sup>Zandra Dwanita Widodo,  
<sup>4</sup>Muhad Fatoni, <sup>5</sup>Rissa Marina Widodo

<sup>1,2,3</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Jawa Tengah

<sup>5</sup>Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Jawa Tengah, Indonesia

Email : \*[zandra.widodo@lecture.utp.ac.id](mailto:zandra.widodo@lecture.utp.ac.id)

Manuskrip: Januari -2021; Ditinjau: Februari -2021; Diterima: Mei -2021;

Online: Juli-2021; Diterbitkan: Juli-2021

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 memberikan kesan yang begitu mendalam bagi seluruh manusia di bumi. Perkembangan Covid-19 belum memperlihatkan penurunan yang berarti, masyarakat dihimbau untuk selalu waspada dalam berkaktivitas baik di dalam rumah maupun diluar rumah. Berbagai program dan kebijakan pemerintah diupayakan dalam penanggulangan serta penanganan Covid-19 ini. Pandemi Covid-19 menuntut para akademisi dan seluruh lapisan masyarakat untuk berkontribusi aktif melalui upaya semangat berkegiatan positif dalam rangka menumbuhkan harapan bangkit dan berdikari untuk bertahan hidup dengan aktifitas *new normal* ditengah pandemi. Hampir seluruh masyarakat di wilayah Jaten Karanganyar khususnya para UMKM menjaga kebiasaan baik dengan hidup bersih dan sehat untuk mengoptimalkan kesehatan. Pada kelompok UMKM Karangtaruna RW-19 Desa Jaten Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan. Kegiatan ini sebagai upaya perhatian, kepedulian, serta dukungan kesehatan untuk berkontribusi menggerakkan perekonomian masyarakat. Kegiatan yang dilakukan adalah memasyarakatkan olahraga sebagai *support system* masyarakat pada khususnya pelaku UMKM ditengah pandemi Covid-19. Hakikat dari usaha memasyarakatkan kembali olahraga ditengah pandemi adalah menciptakan perubahan sosial masyarakat untuk beraktifitas fisik dilingkungan masyarakat di era *new normal*. Melalui sosialisasi dan edukasi memasyarakatkan, dan memberikan dukungan perbaikan fasilitas, membuat warga lebih memahami terkait dari pemahaman konsep memasyarakatkan olahraga sebagai *support system* penunjang kesehatan pelaku UMKM di wilayah jaten karanganyar ditengah pandemi ini dalam berwirausaha dengan harapan dapat membantu memulihkan roda perputaran ekonomi di Indonesia.

**Kata Kunci:** Memasyarakatkan, Olahraga, UMKM, Covid-19

## PENDAHULUAN

Di penghujung tahun 2019 bumi dikejutkan dengan merebaknya wabah pneumonia yang sebabnya belum diketahui secara jelas. <sup>(1)</sup> Di provinsi Hubei China tepatnya kota Wuha pertama kali ditemukan wabah pneumonia ini. Pasien dari wabah ini mayoritas berasal dari para pedagang yang mayoritas berdagang hewan di pasar Huanan yang terletak di kota Wuhan yang menjual berbagai jenis hewan hidup untuk dikonsumsi. <sup>(1)</sup> Pada bulan Januari 2020 berhasil diidentifikasi yang menjadi sebab wabah pneumonia ini oleh para ilmuwan. Wabah ini berjenis novel coronavirus. WHO meresmikan wabah penyakit ini dengan nama Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) dan SARS-CoV-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) nama virusnya.

Covid-19 merupakan wabah yang memberikan kejutan luar biasa bagi seluruh masyarakat di bumi. Covid-19 menjadi penyebab melemahnya berbagai sektor kehidupan, salah satunya adalah sektor ekonomi. Sektor ekonomi adalah hal yang sangat fundamental bagi seluruh kehidupan masyarakat. Sekretaris Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil Menengah (UKM), Rully Indrawan mengatakan, kondisi pandemi Covid-19 telah mempengaruhi kelangsungan UMKM. Dari data yang ia terima 90% UMKM kegiatan usahanya terganggu karena ada pandemi Covid-19.

Jawa Tengah menjadi salah satu provinsi yang terdampak wabah pneumonia ini. Berdasarkan akumulasi informasi data Jateng tanggap Covid-19 per 19 maret 2021 menunjukkan sejumlah 165.837 kasus dengan pasien terkonfirmasi. Akumulasi informasi data tersebut terdiri atas 5.929 pasien isolasi mandiri atau perawatan 149.524 pasien sembuh dan 10.384 pasien meninggal. <sup>(4)</sup>

Aktifitas fisik dalam hal ini adalah olahraga, telah menjadi kebutuhan setiap manusia dalam menjalani aktifitas kegiatan sehari-hari. Olahraga dapat mencegah berbagai penyakit dan juga meningkatkan imun untuk menjaga kesehatan. Partisipasi masyarakat dalam berolahraga dikenal dapat mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Ada tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI). Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. <sup>(5)</sup>

Hal ini menjadi perhatian kami para akademisi untuk berkontribusi langsung pada masyarakat pelaku UMKM yang terdampak akibat pandemi Covid-19 ini melalui kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi dengan bentuk kepedulian dan dukungan kesehatan berupa konsep kegiatan Memasyarakatkan olahraga sebagai support system UMKM ditengah pandemic Covid-19 Di Jaten Karanganyar.

Kegiatan Tridarma Perguruan tinggi salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat, merupakan kegiatan yang wajib dilaksanakan oleh dosen. Pelaksanaan pengabdian masyarakat program studi manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Tunas Pembangunan Surakarta memilih tempat di Karangtaruna RW 19 Jaten, Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah.

Hakikat dari usaha memasyarakatkan kembali olahraga ditengah pandemi adalah menciptakan perubahan sosial masyarakat untuk beraktifitas fisik dilingkungan masyarakat di era *new normal*. Melalui sosialisasi dan edukasi memasyarakatkan, dan memberikan dukungan perbaikan fasilitas, membuat warga lebih memahami terkait dari pemahaman konsep memasyarakatkan olahraga sebagai *support system* penunjang kesehatan pelaku UMKM di wilayah jaten karanganyar ditengah pandemi ini dalam berwirausaha dengan harapan dapat membantu memulihkan roda perputaran ekonomi di Indonesia.

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Karangtaruna RW 19 Jaten, Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 15 sampai 18 Maret 2021. Metode kegiatan dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 dilakukan melalui:

a. Edukasi Covid-19 dan Olahraga Kesehatan ditengah pandemi Covid-19

Kami mengedukasi warga terkait bahaya Covid-19 kepada warga dan pelaku UMKM mengenai mekanisme penularan dan penanganan serta pencegahan dengan menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat. Memberikan semangat dan motivasi untuk terus bekerja, berkarya dan berusaha dalam membangun UMKM ditengah pandemi Covid-19. Selain itu kami mensosialisasikan mengenai manfaat dari aktifitas fisik dnegan cara berolahraga sebagai kegiatan penunjang kesehatan dan penguat imun. Olahraga yang sesuai dilakukan di tengah pandemi adalah aerobik, misalnya berjalan santai, latihan kekuatan, peregangan, dan latihan keseimbangan. Sepeda statis, latihan kombinasi masih diperbolehkan sambil menjaga jarak aman. <sup>(6)</sup>

b. Support perbaikan fasilitas olahraga

Team pengabdian masyarakat kami membantu perbaikan fasilitas berupa cat untuk mengecat lapangan, membantu secara non teknis mengenai penerangan, dan perbaikan fasilitas teknis sebagai penunjang kegiatan olahraga massal untuk warga.



**Gambar 1. Mengecat lapangan dan kondisi lapangan selepas lampu dan tiang terpasang**

c. Berolahraga Bersama Warga Pelaku UMKM

Berkontribusi, pengarahan dan praktek langsung mengenai sosialisasi memasyarakatkan kembali olahraga ditengah pandemi Covid-19 melalui kegiatan berolahraga bersama masyarakat yang merupakan salah tujuan dari pengabdian masyarakat selain itu kegiatan ini bertujuan untuk menjaga api semangat para pelaku UMKM untuk tetap semangat dan optimis menjalani hidup ditengah pandemi Covid-19.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 3 hari yakni sejak tanggal 15 sampai 18 Maret 2021 di Karangtaruna RW 19 Jaten, Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah.

a. Edukasi Covid-19 dan mengolahragakan masyarakat

Pada pelaksanaan teknis kami mengawali dengan ijin ketua RW dan ketua karangtaruna terlebih dahulu. Kami memberikan informasi terkait himbuan pemerintah daerah mengenai kebiasaan baru dalam era *new normal*. Kegiatan ini dilakukan melalui diskusi via google meet yang beranggotakan pemuda dan pemudi karangtaruna yang termasuk dalam pelaku UMKM, selain menginformasikan dan mensosialisasikan gerakan masyarakat hidup sehat untuk pencegahan penuluran Covid-19 berupa buku pedoman Covid-19 yang diterbitkan kemenkes, kami juga menginformasikan kegiatan olahraga sebagai penunjang dan penguat imun dapat dilaksanakan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

b. Support perbaikan fasilitas

Team pengabdian masyarakat kami membantu perbaikan fasilitas berupa cat untuk mengecat lapangan, membantu secara non teknis mengenai penerangan, dan perbaikan fasilitas teknis sebagai penunjang kegiatan olahraga massal untuk warga. Kegiatan ini dilakukan dengan teknis “kerja bareng” atau bias akita sebut dengan kegiatan gotong royong/ kerja bakti. Support perbaikan

fasilitas ini berlangsung selama 2 hari dari sore hingga malam menyesuaikan waktu produktif pemuda pemudi.

c. Berolahraga Bersama Warga Pelaku UMKM

Pada kesempatan ini, kami memandu kegiatan senam dan peregangan bersama. Kami berkontribusi langsung melalui kegiatan berolahraga bersama masyarakat yang merupakan salah tujuan dari pengabdian masyarakat selain itu kegiatan ini bertujuan untuk menjaga api semangat para pelaku UMKM untuk tetap semangat dan optimis menjalani hidup ditengah pandemi Covid-19.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan selama 3 hari yakni sejak tanggal 15 sampai 18 Maret 2021 di Karangtaruna RW 19 Jaten, Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah. Pada hari pertama, kegiatan berlangsung dengan lancar dan baik. Kami memberikan *e-book* gratis (terbitan kemenkes) mengenai Covid-19 dan juga informasi mengenai olahraga dimasa pandemi kepada warga dan pemuda pemudi UMKM melalui group WA dan google meet. Hal ini bertujuan agar warga tidak merasa khawatir secara berlebihan, paham akan penanganan mandiri mengenai Covid-19, badan sehat bugar karna aktifitas fisik yang cukup dengan cara berolahraga dan terus semangat bekerja untuk memajukan UMKM. Kami juga berkontribusi langsung melalui kegiatan olahraga Bersama warga dilapangan yang kami bantu perbaiki fasilitasnya. Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga api semangat para pelaku UMKM untuk tetap semangat dan optimis menjalani hidup ditengah pandemi Covid-19.

Kami sebagai team akademisi pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan banyak terimakasih untuk Bapak Ibu Pimpinan Dekanat dan Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah mendukung kami untuk menyelesaikan tugas Tridarma Perguruan Tinggi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua RW dan pemuda pemudi Desa Jaten Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar yang telah memberikan dukungan dan sambutan yang begitu hangat dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat kami. Semoga kita semua diberikan perlindungan kesehatan dan keselamatan ditengah pandemi Covid-19 ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Affandi, A., et al. (2020). Optimization of MSMEs Empowerment in Facing Competition in the Global Market during the COVID-19 Pandemic Time. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(11), 1506-1515.
- Chen. P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., Li, F. 2020. Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.*, 9 (2), pp.103-4.
- Erlangga, H. (2021). Effect Of Digital Marketing And Social Media On Purchase Intention Of Smes Food Products. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(3), 3672-3678.

- Haque, M. G., et al. (2021). Micro Financial Sharia Non-bank Strategic Analysis: a Study at BMT Beringharjo, Yogyakarta. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(2), 1677-1686.
- Irani Thevarajan, Thi H. O. Nguyen, Marios Koutsakos, Julian Druce, Leon Caly, Carolien E. van de Sandt, Xiaoxiao Jia, Suellen Nicholson, Mike Catton, Benjamin Cowie, Steven Y. C. Tong, Sharon R. Lewin & Katherine Kedzierska. Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19. *Nat Med*. 2020;26:453–5.
- Jateng Tanggap COVID-19. (2021). Peta Sebaran. <https://corona.jatengprov.go.id/>. Diakses Tanggal 19 Maret 2021
- Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, et al. Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirusinfected pneumonia. *N Engl J Med*. 2020;382(13):1199–207.
- Nurjaya.(2021). The Influence of Core Resources and Critical Resources on Customer Value on MSMEs Palm Sugar Products. *Kontigensi: Jurnal Ilmiah Manajemen. Volume 9. Issue.1. Pages 135-146*
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2).
- "Kemenkop UKM: 90% UMKM Terdampak Pandemi Covid-19" 20 Oktober 2020, <https://www.beritasatu.com/ekonomi/693114/kemkop-dan-ukm-90-pengusaha-umkm-terdampak-pandemi>, diakses 19 Maret 2021