

Sosialisasi Berbasis Media Online “Penerapan Pola Hidup Sehat melalui Latihan Daya Tahan dan Cuci Tangan yang Benar untuk Mencegah Penularan Virus Korona”

Veramyta M. M. Flora Babang^{*1}, Maria Andriani Berek Ladjar¹, Ronald Dwi A. Fufu¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Nusa Cendana

*e-mail: florababang@ymail.com

Abstract

The importance of exercising during the pandemic must be made as part of a healthy lifestyle. Therefore, one of the resource persons in this activity, Mr. Antonius Bnani who is a sports exercise, explained material about the importance of exercising during the Covid 19 Pandemic and gave various examples of sports that can be done at home. The application of a healthy lifestyle through appropriate exercise can contribute and progress to the expected results. Therefore, the main resource person in this activity is Lukas M. Boleng who is an Expert in Sports Physiology will explain how the contribution of endurance training to body resistance during the Covid 19 pandemic. One of the health protocols that must be implemented during the Covid-19 pandemic is to wash our hands as often as possible, especially after we touch something. Therefore, one of the resource persons in this activity, dr. Fransiska T. M. Babang who works as a general practitioner who is an expert and competent in the field of health. Socialization of activities carried out through Webinar using the Zoom Meeting Application. Participants in this activity are the general public, PJOK teachers and alumni of Physical Education and Health. During registration via google form, 118 people registered, but during the Webinar activity, 60 participants joined from the beginning to the end of the activity.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Endurance Exercise, Proper Hand Washing, Covid-19*

Abstrak

Pentingnya berolahraga dimasa Pandemi memang harus dijadikan salah satu dari bagian pola hidup sehat. Oleh karena itu, salah satu Narasumber dalam kegiatan ini yaitu Bapak Antonius Bnani, yang merupakan praktisi olahraga memaparkan materi mengenai pentingnya berolahraga di masa Pandemi Covid 19 serta memberikan berbagai contoh alternatif olahraga yang dapat dilakukan di rumah. Penerapan pola hidup sehat melalui latihan yang sesuai dapat memberikan kontribusi maupun proses bagi hasil yang diharapkan. Oleh karena itu, Narasumber utama dalam kegiatan ini yaitu Bapak Dr. Lukas M. Boleng, yang merupakan Ahli Ilmu Faal Olahraga akan memaparkan bagaimana kontribusi dari latihan daya tahan terhadap ketahanan tubuh selama masa pandemi Covid 19. Salah satu protokol kesehatan yang wajib dilaksanakan saat masa pandemi Covid 19 ini adalah wajib mencuci tangan sesering mungkin terutama setelah kita menyentuh sesuatu. Oleh karena itu, salah satu Narasumber dalam kegiatan ini dr. Fransiska T. M. Babang yang berprofesi sebagai seorang dokter umum yang ahli dan kompeten di bidang kesehatan. Sosialisasi kegiatan dilaksanakan melalui Webinar menggunakan Aplikasi Zoom Meeting. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat umum, guru PJOK dan alumni penjasokesrek. Saat pendaftaran melalui *google form* tercatat 118 orang yang melakukan pendaftaran, tetapi saat kegiatan Webinar berlangsung tercatat 60 orang peserta yang ikut bergabung dari awal sampai akhir kegiatan.

Keywords: *Pola Hidup Sehat, Latihan Daya Tahan, Cuci Tangan Yang Benar, Covid-19*

1. PENDAHULUAN

Nama koronavirus berasal dari bahasa Latin corona dan bahasa Yunani yang berarti mahkota atau lingkaran cahaya. Namanya mengacu pada penampilan karakteristik virion (bentuk infeksi virus) dalam mikroskop elektron, yang memproyeksikan pinggiran permukaan virus yang besar dan bulat yang menghasilkan gambar yang mengingatkan pada mahkota atau korona matahari.

Morfologi ini diciptakan oleh peplomer tonjolan protein permukaan virus (S), yang menentukan tropisme inang. Protein yang menyusun struktur coronavirus yaitu protein tonjolan (spike) (S), amplop (E), membran (M), dan nukleokapsid (N). Khusus pada virus SARS, letak pengikatan reseptor pada protein S memediasi perlekatan virus ke reseptor sel inangnya yaitu, enzim pengubah angiotensin (ACE2). Beberapa coronavirus (khususnya anggota Betacoronavirus garis keturunan A) juga memiliki tonjolan protein pendek yang disebut hemagglutinin esterase (HE).

Menurut situs WHO, virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS), dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Virus corona paling terbaru yang ditemukan adalah virus corona COVID-19. Virus ini termasuk penyakit menular dan baru ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019 yang kemudian menjadi wabah.

2. PERMASALAHAN DAN SOLUSI

Menurut WHO, virus corona COVID-19 menyebar orang ke orang melalui tetesan kecil dari hidung atau mulut yang menyebar ketika seseorang batuk atau menghembuskan nafas. Tetesan ini kemudian jatuh ke benda yang disentuh oleh orang lain. Orang tersebut kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut. Berdasarkan studi yang ada saat ini belum ditemukan penyebaran COVID-19 melalui udara bebas. Yang berarti penularan virus hanya melalui kontak langsung dengan benda-benda yang terpapar virus.

Pendapat seorang Pakar Kedokteran Olahraga UGM, yang bernama Dr.dr. H. Zaenal Muttaqin Sofro, AIFM, beliau mengatakan "Pada prinsipnya ada dua jenis olahraga yakni neural exercise/olahraga persarafan untuk menjaga kesehatan dan physical exercise/olahraga fisik untuk menjaga kebugaran.

Keistimewaan olahraga amat beragam, salah satunya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Menurut ahli di National Institutes of Health – Medlineplus, olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih. Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit. Melalui olahraga juga sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat. Alhasil, sel-sel tersebut bisa lebih awal untuk mendeteksi penyakit. Menariknya lagi, olahraga juga bisa membantu mengeluarkan bakteri dari paru-paru dan saluran pernapasan. Kondisi inilah yang bisa mengurangi risiko terjangkit flu atau penyakit lainnya. Menurut anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam Physical Activity and Adults, orang dewasa (18–64) harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang dalam satu minggu. Bisa juga 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi dalam satu minggu.

Cara lain untuk menghentikan penyebaran virus covid 19 adalah dengan rajin mencuci tangan, Sudah sejak lama para ahli kesehatan dunia menyarankan untuk rajin mencuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan memang terlihat sepele akan tetapi dampak buat kesehatan adalah sangat besar. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan tenaga medis di seluruh dunia menyarankan kita untuk rajin mencuci tangan setidaknya selama 20 detik. Bahkan terdapat sejumlah bukti bahwa mencuci tangan dengan sabun selama 20 sampai 30 detik lebih efektif membersihkan bakteri, kuman, termasuk virus, dibanding menggunakan hand sanitizer. Para ahli merekomendasikan cuci tangan untuk dilakukan setidaknya 20 detik. Sebab, sabun butuh waktu untuk mengikat molekul air dan minyak secara bersamaan, dan mengangkat kuman-kuman pada tangan Anda untuk dibuang bersama aliran air.

Berdasarkan pemaparan diatas maka, Tim Pengabdian Masyarakat dari Universitas Nusa cendana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskesrek akan mengadakan sosialisasi penerapan pola hidup sehat melalui latihan daya tahan dan cuci tangan yang benar untuk mencegah penularan virus korona berbasis media online.

Hal ini, seiring dengan yang dinyatakan pada pasal 17 undang-undang republic Indonesia tentang kesehatan, yang menyatakan bahwa setiap orang berhak mendapatkan informasi dan edukasi tentang kesehatan yang seimbang dan bertanggung jawab, sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga dan kesehatan maka TIM pengabdian masyarakat prodi Penjaskesrek tergerak hati untuk melakukan sosialisasi tentang latihan daya tahan untuk meningkatkan kesehatan dan cara cui tangan yang benar, hal ini sesuai dengan kualifikasi akademik yang harus dimiliki oleh guru dan lulusan program studi penajskesrek sesuai jenjang pendidikan formal, juga harus profesional dan mempunyai kompetensi. Kompetensi, yang dimaksud adalah keterampilan dan kemampuan untuk membuat program latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh melalui latihan daya tahan , dan kompetensi perilaku hidup sehat yang harus dihayati dan dikuasai oleh lulusan prodi penjaskesrek yang kelak akan menajdi guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya sebagai tenaga profesional. Adapun tujuan utamanya adalah upaya meningkatkan derajat kesehatan seluruh rakyat indonesia serta menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, dan beradab berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Berdasarkan hal di atas, maka Prodi Penjaskesrek FKIP Undana terdorong untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat (PPM) dengan Judul : Sosialisasi Penerapan Pola Hidup Sehat Melalui Latihan Daya Tahan Dan Cuci Tangan Yang Benar Untuk Mencegah Penularan Virus Korona Berbasis Media Online

3. METODE

Adapun metode pelaksanaan ini secara rinci dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Metode Pelaksanaan

No.	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1.	a. Persiapan menghubungi narasumber, administrasi surat menyurat dan sebagainya	Mempersiapkan narasumber yang akan memberikan materi, surat-menyurat, dan ijin melakukan kegiatan	Studi Literatur	Kampus Undana Jl. S.K. Lerik Kota Kupang
	b. Persiapan media	Menyewa zoom untuk webinar pengabdian	Penyewaan akun zoom	Kampus Undana Jl. S.K. Lerik Kota Kupang
	c. Persiapan Alat	Mempersiapkan jaringan wifi yang stabil, audio dan microphone dipastikan aktif.	Cross Check semua alat	Kampus Undana Jl. S.K. Lerik Kota Kupang
2	Pelaksanaan:	-Melakukan kegiatan webinar melalui media zoom -Sesi diskusi antara peserta dan narasumber	-Pemaparan oleh Narasumber -Diskusi dan Tanya Jawab	Kampus Undana Jl. S.K. Lerik Kota Kupang

				dan peserta di rumah masing-masing
3	Evaluasi:	-Melakukan evaluasi dari kegiatan webinar yang telah dilaksanakan	-Diskusi menyampaikan kekurangan yang harus diperbaiki	Kampus Undana Jl. S.K. Lerik Kota Kupang

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tempat Kegiatan

Kegiatan Webinar Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Tema “Gaya Hidup Sehat: Latihan daya tahan dan cara mencuci tangan yang benar untuk mencegah *Covid 19*” dilaksanakan di tempat masing-masing supaya tidak terjadi kerumunan banyak orang, melalui media Aplikasi *ZOOM*.

2. Peserta

Pelaksanaan program kegiatan ini sangat disambut baik oleh mitra yang dalam hal ini adalah guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan lulusan prodi Penjaskerec Undana serta masyarakat umum. Peserta dibatasi hanya yang berdomisili di kota Kupang untuk mempermudah memberikan pengganti kuota internet.

Tabel 4.1. Nama Peserta Penerima Pengganti Kuota Internet

No.	Nama	No.	Nama
1	Sumarni Nenomnanu	31	Katbin Nasrum
2	Hesron Julio Abanat	32	Reymond Berthi Suek
3	Yohanis Bili Lende	33	Esther Purnama Setiawati Laga Huru
4	Naomi Agustin Logo	34	Dominggus Hupu Amah
5	Basilica Icenty Harming	35	Juanrikar Adu
6	Cristovorus Nd. H. Rami	36	Florianus Kopong Mamu
7	Syahrul Nizam	37	Jondry F. Madju Penu
8	Aprisia L. Lely K. Nubatonis	38	Yohanes Haryanto Hatu
9	Felix A Abdullah.	39	Arsenius A.Werang
10	Roynaldi Jordi Sanu	40	Yesyrun Yonatan Banu
11	Muh Zaki Zikrillah Prasong	41	Maria Yunesti Tefnai

12	Jeni Elvis Kause	42	Tavince Sepriani Gale Bangngu
13	Jeklinus Q. D. Ate	43	Yustinus Agung
14	Yusri Harianto Ka	44	Lorens Mangngi Gie
15	Berto Patti Nurak Kolit	45	Yesri A. Nenokeba
16	Cristian Veryanto Lobo	46	Johana Nenotek
17	Findo Takanjanji	47	Derli Adiputri Bani
18	Arnoldus Nambut	48	Aquianus Rifaldus Jadur
19	Melkianus Hina Hamba Lewa	49	Rusli Lasarus Nggadas
20	Jamaludin Silahudin	50	Fridho Stefano Manafe
21	Heni Lendi Marak	51	Defri A. Perang Sir
22	Saputra Ishak Oktavianus Kadu	52	Frislin Nenotek
23	Oktovinaus Talo	53	Toni Y. Sapay
24	Hari Jayusmar Tosari	54	Eris Ulla Ati
25	Dessy Mata Taga	55	Vincen D. Banunaek
26	Yoseph Sanga	56	Roimeldat Tampani
27	Nofia Ayu P Kale	57	Triyuen T.A Alexander
28	Adprimatika Luciopa Basa Klau	58	Urbanus P .A . Tukan
29	Fredrik Apryanto Lede	59	Antonius Barbagio Jeha
30	Muhammad Ardi	60	Nuruddin Ramadhan Mukin

Adapun sumber daya manusia yang dilibatkan pada kegiatan ini dapat dilihat dalam Tabel 4.2.

Tabel 4.2. Nama dan Tugas Sumber Daya Manusia yang Dilibatkan

No.	N A M A	TUGAS
1.	V.M.M Flora Babang, S.Pd Jas	Ketua PKM
2.	Dr.Lukas M.Boleng,M.Kes	Narasumber

3.	Antonius Bnani, M.Pd.	Narasumber
4.	dr. Fransiska T. M. Babang	Narasumber
5.	Katharina E.P. Korohama,S.Pd.,M.Pd	<i>Master of Ceremony</i>
6.	Maria A. Barek Ladjar,S.Si.,M.Pd	Ketua Panitia
7.	Ronald D.A Fufu, M.Pd	Anggota pelaksana
8.	Al Ihzan Tajuddin, M.Pd	Anggota pelaksana
9.	Erwin S. Neolaka, M.Pd	Moderator

Sedangkan mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan program ini sebanyak 5 mahasiswa secara rinci dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Nama dan Tugas Mahasiswa yang Dilibatkan

No.	N A M A	TUGAS
1.	Didimus Gadur	Humas
2.	Anggi R. Abanat	Humas
3.	Maria Deiflora	Humas
4.	Hesron Julio Abanat	Humas
5.	Doni Sili	Humas

Sedangkan materi kegiatan dapat dilihat dalam Tabel 4.4:

Tabel 4.4. Materi yang Disajikan

No.	Materi yang disajikan	Narasumber	Waktu
1.	Pentingnya berolahraga selama masa pandemi Covid 19	Antonius Bnani, M.Pd.	120 menit
2.	Latihan Daya Tahan untuk Mencegah Covid 19	Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	120 menit
3.	Gaya Hidup Sehat : Cara Mencuci Tangan yang Benar untuk Mencegah Covid 19	dr. Fransiska T.M. Babang	120 menit

3. Jadwal Kegiatan

Jadwal kegiatan secara rinci dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5. Jadwal Kegiatan

Hari/ Tanggal	WAKTU	RINCIAN KEGIATAN	KETERANGAN	PENANGGUN G JAWAB
Sabtu, 19 September 2020	08:00- 09:00 WITA	Registrasi Peserta Melalui Aplikasi Zoom Meeting	Peserta	Panitia
	09:00- 09:05 WITA	Perkenalan Dan Doa Bersama		MC Katharina E.P. Korohama,S.P d.,M.Pd
	09:10- 09:20 WITA	Sambutan 1. Ketua Panitia	Maria Andriani Barek Ladjar, S.Si.,M.Pd.	
	09:20- 09:25 WITA	2 Sambutan & Pembukaan Oleh	Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	

		Ketua Prodi Penjaskesrek		
Sabtu, 19 September 2020	09:25- 09:35 WITA	Pembacaan CV Moderator dan CV Para Narasumber		MC Katharina E.P. Korohama,S.P d.,M.Pd
	09:30- 09:35 WITA	Persiapan Untuk Masuk Ke Narasumber 1		MC Katharina E.P. Korohama,S.P d.,M.Pd
	09:35:- 10:00 WITA	Materi 1 "Pentingnya Berolahraga Selama Masa Pamdemi Covid 19"	Antonius M.Pd Bnani,	Moderator Erwin S. Neolaka, S.Pd., M.Pd.
	10:00- 10:05 WITA	Persiapan Untuk Masuk Ke Narasumber 2		MC Katharina E.P. Korohama,S.P d.,M.Pd
	10:05- 10:45 WITA	Materi 2 "Gaya Hidup Sehat : Latihan Daya Tahan Untuk Mencegah Covid 19"	Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Moderator Erwin S. Neolaka, S.Pd., M.Pd.

4. Rancangan Evaluasi

Evaluasi bertujuan untuk mengetahui kegiatan yang sudah dilakukan telah mencapai target yang diinginkan atau belum, dan penyebab dari belum tercapainya target serta perbaikan untuk kegiatan selanjutnya. Evaluasi ini menggunakan analisis SWOT yang terdiri dari empat faktor, yaitu:

a. *Strengths* (kekuatan)

Merupakan kondisi kekuatan / kelebihan yang terdapat dalam kegiatan webinar yang telah dilakukan. Kelebihan yang ditemukan berdasarkan hasil evaluasi yaitu: a) Narasumber yang diberikan menguasai bidang keilmuan sesuai keahlian yang dimiliki, b) Peserta mendapatkan tips dan ilmu yang dapat diterapkan untuk mencegah dirinya dari Covid 19 c) Panitia solid dan bekerja dalam tim dengan baik sehingga koordinasi antara tiap sektor dapat berjalan dengan baik.

b. *Weakness* (Kelemahan)

Merupakan kondisi kelemahan yang terdapat dalam kegiatan webinar yang dilaksanakan. Kelemahan yang ditemukan berdasarkan hasil evaluasi, yaitu: a) Peserta mengalami kendala dalam bergabung mengikuti webinar dalam Zoom b) Sebagian peserta mengalami keterlambatan pengiriman e-sertifikat melalui email c) Sempat terjadi gangguan jaringan saat webinar berlangsung.

c. *Opportunities* (Peluang)

Merupakan kondisi peluang yang akan berkembang di masa yang akan datang. Kondisi yang terjadi selama webinar yang merupakan peluang berdasarkan hasil evaluasi yaitu: a) Melalui media virtual Zoom, peserta dapat berada dimana pun tanpa batasan

jarak dan waktu b) Sebagai promosi prodi penjas kesrek sehingga masyarakat umum dapat mengetahui eksistensi prodi penjas kesrek FKIP Undana.

d. *Threats* (Ancaman)

Merupakan kondisi yang mengancam dari luar. Berdasarkan hasil evaluasi ancaman yang berasal dari luar yaitu; a) saat mikrofon dan kamera dinyalakan, ada peserta yang dengan sekenanya mengucapkan kata-kata yang tidak pantas dan menunjukkan sikap tubuh yang tidak baik. b) terjadi miskomunikasi yang sempat menyebabkan terjadi kesalahpahaman

2. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan tema “Gaya Hidup Sehat: Latihan Daya Tahan dan Cara Mencuci Tangan yang Benar untuk Mencegah Covid 19” dilakukan melalui Webinar. Hal ini terjadi sebagai dampak dari pandemi yang dialami seluruh dunia termasuk di kota Kupang. Webinar menjadi salah satu alternatif agar tetap bisa memberikan sosialisasi dengan mengumpulkan semua peserta dalam media virtual Aplikasi *Zoom*, dan para narasumber dapat memaparkan setiap materi sehingga terjadi transfer ilmu dan pengetahuan dari narasumber kepada para peserta.

Peserta yang mendaftar melalui link pendaftaran *Google Form* sebanyak 118 orang, link pendaftaran dibuka dari tanggal 1 September 2020 sampai dengan 18 September 2020. Pada saat kegiatan Webinar berlangsung hanya 60 orang yang ikut bergabung dari awal sampai akhir.

Narasumber terdiri dari 3 orang yang ahli dan kompeten di bidang keilmuannya, yaitu 1) Bapak Antonius Bnani, M.Pd. selaku praktisi olahraga yang memberikan materi tentang pentingnya berolahraga selama masa pandemi. 2) Bapak Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes selaku ahli faal olahraga dan praktisi olahraga yang memberikan materi Gaya Hidup Sehat: Latihan Daya Tahan untuk mencegah Covid 19. 3) Ibu dr. Fransiska T.Y. Babang selaku dokter umum yang memberikan materi Gaya Hidup Sehat: Cara mencuci tangan yang benar.

Pelaksanaan kegiatan Webinar berlangsung satu hari tepat di tanggal 19 September 2020, dimulai dari jam 08:00 Wita untuk peserta dapat bergabung masuk ke dalam link join Zoom Meeting. Jam 09:00 Wita tepat kegiatan webinar berlangsung dan dipandu oleh Master of Ceremony Ibu Katharina E. Perada Korohama, M.Pd. satu persatu narasumber mulai memaparkan materinya dan diberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya melalui kolom inbox chat pada aplikasi Zoom Meeting. Terlihat antusiasme dari peserta yang memberikan pertanyaan kepada setiap narasumber, sampai total terdapat dua belas pertanyaan.

Kegiatan Webinar berlangsung selama 3 jam sampai dengan jam 11:00 Wita. Setiap peserta mendapatkan E-Sertifikat yang dikirim ke email masing-masing melalui link sertifikat yang harus diisi oleh peserta.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat (PKM) Sosialisasi Penerapan Pola Hidup Sehat Melalui Latihan Daya Tahan Dan Cuci Tangan Yang Benar Untuk Mencegah Penularan Virus Korona Berbasis Media Online terselenggara karena kerjasama dari berbagai pihak antara

guru-guru PJOK yang bergabung dalam MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) PJOK dan alumni penjaskesrek serta masyarakat umum. Peserta yang mendaftar melalui link pendaftaran *Google Form* sebanyak 118 orang, link pendaftaran dibuka dari tanggal 1 September 2020 sampai dengan 18 September 2020. Pada saat kegiatan Webinar berlangsung hanya 60 orang yang ikut bergabung dari awal sampai akhir.

Pelaksanaan kegiatan Webinar berlangsung satu hari tepat di tanggal 19 September 2020, dimulai dari jam 08:00 Wita dan berakhir jam 11:00 Wita. Para narasumber mulai memaparkan materinya dan diberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya melalui kolom *inbox chat* pada aplikasi *Zoom Meeting*. Terlihat antusiasme dari peserta yang memberikan pertanyaan kepada setiap narasumber, sampai total terdapat dua belas pertanyaan.

Kegiatan ini memberikan dampak yang besar bagi para peserta yaitu:

1. Dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang latihan daya tahan dalam mencegah penyakit atau virus covid 19
2. Dapat mempraktekkan cara cuci tangan yang benar menurut WHO
3. Dapat mempraktekan gaya hidup sehat untuk mencegah covid 19.

Beberapa saran untuk kegiatan berikutnya yaitu:

1. Memberikan sosialisasi dengan tema lain yang dapat mendukung pencegahan pandemi covid 19
2. Menambah narasumber yang dapat mendukung penerapan gaya hidup dalam pencegahan covid 19
3. Mengakomodasi peserta yang tidak dapat bergabung dalam *Zoom Meeting*.
4. Bagi guru PJOK dapat melakukan kerja sama dengan tenaga medis yang ahli di bidang kesehatan guna memberikan sosialisasi kepada siswa di sekolah agar memahami dan menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran covid 19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Nusa Cendana, Pimpinan Fakultas dan Pimpinan Universitas serta semua tenaga kepegawaian yang telah membantu selama dari awal sampai akhir kegiatan pengabdian ini. Semua pihak yang telah membantu secara dukungan moril dan materil tapi tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dari lubuk hati yang dalam kami ucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Baquet, G., Van Praagh, E., & Berthoin, S. (2003). Endurance Training and Aerobic Fitness in Young People. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00004>
- Burgomaster, K. A., Howarth, K. R., Phillips, S. M., Rakobowchuk, M., Macdonald, M. J., Mcgee, S. L., & Gibala, M. J. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *Journal of Physiology*, 586(1), 151–160. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2007.142109>
- Engel, R. J., & Schutt, R. K. (2014). *Fundamentals of social work research* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Grivennikov, S. I., Greten, F. R., & Karin, M. (2010, March). Immunity, Inflammation, and Cancer. *Cell*. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2010.01.025>
- Jones, A. M., & Carter, H. (2000). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Medicine*. Adis International Ltd. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029060-00001>

- Leveritt, M., Abernethy, P. J., Barry, B. K., & Logan, P. A. (1999). Concurrent strength and endurance training. A review. *Sports Medicine*. Adis International Ltd. <https://doi.org/10.2165/00007256-199928060-00004>
- McNicol, A. J., O'Brien, B. J., Paton, C. D., & Knez, W. L. (2009). The effects of increased absolute training intensity on adaptations to endurance exercise training. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 485–489. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.03.001>
- Mestas, J., & Hughes, C. C. W. (2004). Of Mice and Not Men: Differences between Mouse and Human Immunology. *The Journal of Immunology*, 172(5), 2731–2738. <https://doi.org/10.4049/jimmunol.172.5.2731>
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). PENGARUH LATIHAN LARI 12 MENIT DAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN VO2 max. *JPJOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.247>
- Rodgers, J. R. (2009). Immunity. In *Encyclopedia of Microbiology* (pp. 481–499). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-012373944-5.00191-7>
- Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/ijspp.5.3.276>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN (ENDURANCE) TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PEMAIN SEPAKBOLA. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Wenger, H. A., & Bell, G. J. (1986). The Interactions of Intensity, Frequency and Duration of Exercise Training in Altering Cardiorespiratory Fitness. *Sports Medicine*, 3(5), 346–356. <https://doi.org/10.2165/00007256-198603050-00004>
- Zlotnik, A., & Yoshie, O. (2000). Chemokines: A new classification system and their role in immunity. *Journal of Cultural Heritage*. Elsevier Masson SAS. [https://doi.org/10.1016/S1074-7613\(00\)80165-X](https://doi.org/10.1016/S1074-7613(00)80165-X)