

Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah

¹Wahyuni*, ¹Joni Irawan, ¹Wisda Noval, ¹Dwike Yuni Ambarsari, ¹Febriyan Shofika Wardani, ¹Estu Wijaya, ¹Pentira Nuralim, ¹Sakinah, ¹Devie Kirana Pratiwi, ¹Muhamad Nasuka

¹Prodi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Penulis korespondensi, email: wahyuni@ums.ac.id

(Received: 08 April 2021/Accepted: 26 Mei 2021/Published: 31 Juli 2021)

Abstrak

Latar belakang: Masa pandemi covid 19 membuat sebagian masyarakat menjadi sadar akan pentingnya kesehatan. Kebijakan di rumah saja, pembatasan aktifitas dan interaksi menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan, sehingga muncul komunitas-komunitas baru dalam olahraga, salah satunya klub sepeda. Tujuan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran dan juga imunitas tubuh. Imunitas tubuh akan semakin meningkat dengan adanya olahraga bersepeda yang benar dan diimbangi dengan pola hidup sehat dan pengelolaan stress. Berdasarkan analisis situasi ditemukan bahwa masih banyak dari anggota klub sepeda, salah satunya adalah klub Gowes Puri Bolon Indah yang belum memahami prinsip berolahraga yang benar dan baik untuk kesehatan. Hal tersebut terlihat dari masih banyaknya keluhan berupa mudah lelah saat bersepeda, sakit dan pegal pada otot dan sendi serta kram otot.

Tujuan: Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang penerapan frekuensi intensitas tipe dan waktu dalam olahraga bersepeda pada klub gowes Puri Bolon Indah

Metode: Kegiatan dilaksanakan selama 9 hari dari tanggal 3 – 11 Januari 2021. Kegiatan diawali dengan diskusi kelompok antara anggota klub dengan tim pengabdian masyarakat, dilanjutkan pengurusan perizinan dan penyuluhan penerapan FITT dalam olahraga bersepeda. Sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan test tingkat pengetahuan anggota klub tentang penerapan FITT dalam olahraga bersepeda.

Hasil: Sesudah dilakukan kegiatan selama sembilan hari dengan melakukan pre test dan post test, didapatkan hasil, adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan pada FITT untuk olahraga bersepeda.

Kesimpulan: ada peningkatan pengetahuan tentang FITT dalam olahraga bersepeda pada klub gowes Puri Bolon Indah Colomadu.

Kata Kunci :pengetahuan, klub sepeda, FITT, olahraga bersepeda

Abstract

Background: During the Covid 19 pandemic, some people became aware of the importance of health. The policy at home alone, limiting activities and interactions causes a person to experience boredom, resulting in new communities in sports, one of which is a bicycle club. The purpose of exercise is to improve fitness and immunity. The body's immunity will increase with proper physical exercise balanced with a healthy lifestyle and stress management. Based on the situation analysis, it was found that there were still many members of the bicycle club, one of which was the Gowes Puri Bolon Indah club who did not understand the principles of correct and good exercise for health. This can be seen from the many complaints in the form of fatigue when cycling, aches and pains in muscles and joints and muscle cramps.

Objective: *The purpose of this community service is to increase knowledge about the application of type and time intensity frequency in physical training at the Puri Bolon Indah gowes club.*

Method: *The activity was carried out for 9 days from 3 - 11 January 2021. The activity began with a group discussion with club members, continued with licensing management and counseling on the application of FITT in physical training. physical.*

Results: *After carrying out activities for nine days by conducting pre-test and post-test, the results showed that there was an increase in knowledge, attitudes and actions at FITT for physical exercise.*

Conclusion: *there is an increase in knowledge about FITT in physical training at the Puri Bolon Indah Colomadu gowes club.*

Keywords: knowledge, bicycle club, FITT, physical exercise

1. Pendahuluan

Kesehatan dan kekuatan fisik, berarti juga kebugaran fisik. Kebugaran fisik ini dapat menurun, apabila kita kurang melakukan kegiatan fisik atau olahraga. Adanya pandemi COVID-19 menjadi salah satu penghambat seseorang untuk melakukan kegiatan fisik, karena pembatasan sosial. Pembatasan aktifitas sosial dan segala hal yang berkaitan dengan protokol kesehatan yang bertujuan untuk mengurangi penularan penyakit, membuat seseorang menjadi enggan untuk berolahraga, khususnya olahraga yang mengharuskan seseorang untuk berinteraksi secara intensif dengan orang lain. Kurang latihan atau kurang olah raga bisa berdampak pada terjadinya penurunan imunitas tubuh, sehingga menyebabkan seseorang menjadi mudah tertular suatu penyakit. Menurut Hadi (2020), gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus. Untuk menjaga kebugaran tubuh tetap baik, maka masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah. Kebugaran fisik merupakan sesuatu hal yang terkait kesehatan dan keterampilan yang dapat terukur, yang dalam hal ini termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya tahan, komposisi tubuh, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi, dan kekuatan (Palar et al., 2015).

Kebugaran fisik sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari-hari dan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Kebugaran fisik yang kurang baik akan menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Olahraga untuk menjaga kebugaran fisik harus dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Bersepeda merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang digemari oleh masyarakat dan menjadi booming pada saat *sosial distancing*.

Seperti juga aktifitas aerobik yang lain, bersepeda membuat tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang berdampak pada pengurangan rasa sakit, membuat nyaman, tenang dan menurunkan tingkat stress (Jamurtas, 2014; Onur et al., 2012). Aktifitas aerobic juga meningkatkan kebugaran fisik dan motor skill (Dar, 2016; Bonuzzi et al., 2020). Bersepeda melibatkan kerja kardiovaskuler, respirasi dan otot sehingga metabolisme dalam tubuh meningkat serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Penggemar aktifitas bersepeda di komplek perumahan Puri Bolon Indah sudah berdiri sekitar tiga tahun lamanya

Klub Gowes Puri Bolon Indah merupakan warga di Puri Bolon Indah, Desa Bolon, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. Anggota Klub Gowes Puri Bolon Indah terdiri dari 15 orang, yang semuanya adalah laki-laki yang sudah berkeluarga dengan rentang usia 30-58 tahun. Anggota Klub Gowes Puri Bolon Indah memiliki latar belakang pekerjaan sebagai pegawai swasta, pegawai BUMN, wiraswasta, dosen, PNS dan pensiunan dosen. Kegiatan bersepeda rutin dilakukan setiap hari minggu dengan jarak tempuh minimal 15 km.

Kegiatan bersepeda yang dilakukan oleh anggota Klub Gowes Perumahan Bolon Indah hanya sekedar untuk kesenangan. Mereka belum memikirkan bahwa salah satu dampak dari bersepeda adalah tubuh menjadi sehat dan bugar. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, ada persyaratan-persyaratan khusus yang harus dipenuhi oleh masing-masing pesepeda, yaitu adanya dosis olahraga bersepeda. Dosis olahraga bersepeda ditetapkan dengan menggunakan FITT (frekuensi, Intensitas, *Type* dan *Time*). Formula FITT ini dalam latihan meliputi pengaturan aspek-aspek seperti: frekuensi, intensitas, tipe dan waktu latihan.

FITT mengingatkan kita untuk sedikit mengubah frekuensi, intensitas, waktu (durasi), dan jenis latihan yang dilakukan. FITT yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran fisik harus sesuai dengan prinsip latihan kardiovaskular, atau "kardio". Latihan kardio adalah salah satu dari tiga jenis olahraga utama. Dua lainnya adalah latihan kekuatan dan peregangan. Latihan ini dilakukan berulang dan ritmis, agar meningkatkan detak jantung dan mengharuskan asupan oksigen lebih banyak. Panduan FITT ini dapat membantu kita tetap pada jalur kebugaran dalam komponen latihan aerobik. Pedoman FITT latihan aerobik kardiovaskular; 1) Frekuensi (F) adalah 5 kali seminggu, 2) Intensitas (I): pemanasan dilakukan selama 5 menit, dilanjutkan aktifitas intensitas sedang, dan harus dipastikan kita lulus "tes bicara", yaitu sebuah tes yang dilakukan pada saat kita sedang beraktifitas, dimana tes tersebut masih bisa membuat kita bicara jelas. Dengan kata lain, latihan yang dilakukan tidak terlalu intens sehingga kita masih dapat berbicara dengan orang lain. Sesudah itu, dilakukan latihan pendinginan selama 5 menit. 3) *Time* atau waktu (T) latihan minimum adalah 10 menit dalam satu sesi latihan, dengan waktu minimum 30 menit per hari. Latihan akan berdampak lebih baik apabila dilakukan lebih lama dan lebih sering, asalkan kegiatan tersebut masih dapat ditoleransi. 4) *Type* (T) atau Jenis aktivitas yang dipilih tidaklah mengikat, asalkan aktifitas tersebut dapat meningkatkan detak jantung minimum selama 10 menit, seperti berjalan, bersepeda, jogging, berenang, menyedot debu, menggosok, menyekop, dan lain-lain. Satu hal yang tidak boleh ditinggalkan dalam setiap aktifitas adalah latihan kekuatan dan peregangan yang dapat bermanfaat untuk adaptasi dan juga meningkatkan kekuatan otot maupun daya tahan jantung dan paru.

Menurut Fonterra dalam Prasetyo (2013), Indonesia merupakan negara di Asia Tenggara yang paling tidak aktif, dimana 68% responden melakukan olahraga kurang dari tiga kali seminggu (Prasetyo, 2013). Sementara untuk intensitas, tipe dan waktu olahraga hanya menyesuaikan dengan waktu senggang, tanpa memperhatikan dosis yang sesuai untuk latihan. Seharusnya semua olahraga yang dilakukan perlu memenuhi formula FITT untuk mempermudah penghitungan tingkat aktivitas fisik saat olahraga.

2. Metode

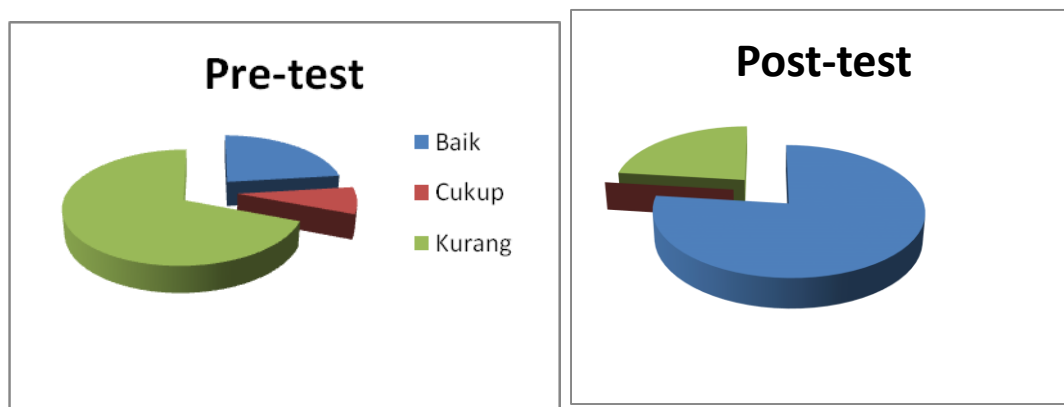
Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan perencanaan dan pelaksanaan selama 9 hari, yaitu dari tanggal 3- 11 Januari 2021. Kegiatan awal adalah pengurusan perizinan kepada pihak terkait, mulai dari ketua klub sampai dengan kepala desa setempat. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk presentasi maupun leaflet yang akan dibagikan dalam kegiatan tersebut. Selain leaflet, tim juga membuat poster yang dipasang di sekretariat klub, yang diharapkan dapat bermanfaat bagi anggota klub di masa yang akan datang.

Diskusi dengan para anggota klub dilakukan sebagai pembuka kegiatan penyuluhan dan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan sasaran tentang materi yang akan disampaikan. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan atau peningkatan pengetahuan tentang FITT bagi olahraga bersepeda. Selain itu juga adanya penyebaran *leaflet* kepada anggota klub Gowes. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 13 peserta yang merupakan anggota Klub Gowes Puri Bolon Indah. Anggota klub Gowes adalah laki-laki dengan rentang usia antara 20 – 45 tahun. Materi penyuluhan adalah tentang Penerapan FITT dalam olahraga bersepeda. Kegiatan pemberian materi penyuluhan berlangsung selama 30 menit dan sesi tanya jawab selama 20 menit.

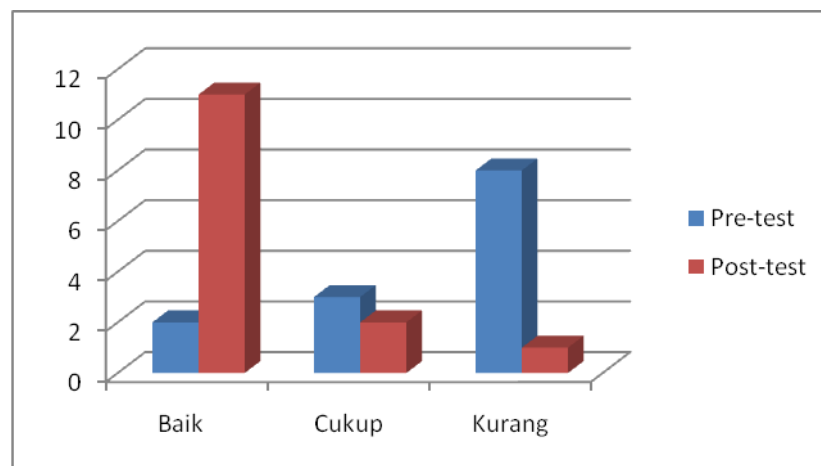
Post-test dilakukan sesudah penyuluhan berlangsung, yang ditujukan untuk mengetahui adakah perubahan pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Pertanyaan yang ada pada kuesioner pre dan post test meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan. Menurut Kartika & Utami (2018), pengetahuan merupakan penyebab atau motivator bagi seseorang untuk bersikap dan berperilaku. Sikap diartikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu tindakan suatu stimulus atau objek. Tindakan adalah suatu realisasi dari pengetahuan dan sikap menjadi sesuatu yang nyata dan terbuka (Notoatmodjo, 2003). Ketiga hal tersebut diusahakan optimal dengan memberikan pengetahuan berupa penyuluhan kepada anggota klub Gowes Puri Bolon Indah. Penyuluhan berupa presentasi yang disertai dengan pembagian leaflet diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan diukur dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Adapun hasil dari pengukuran pengetahuan tersaji dalam **Gambar 1**. Pengetahuan responden meningkat dari sebelum diberikan penyuluhan dengan sesudah diberikan penyuluhan. Dari **Gambar 1** dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan yang semula didominasi dengan kelompok kurang, sesudah perlakuan didominasi dengan pengetahuan yang baik.

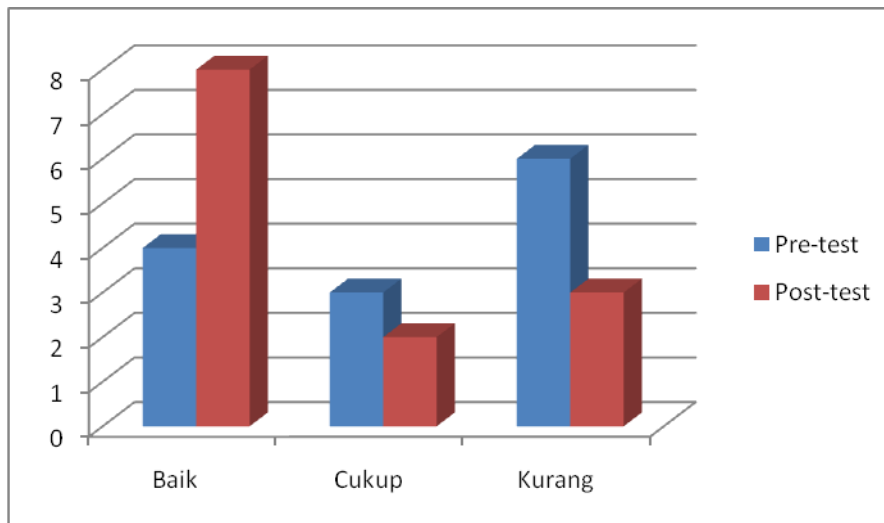


Gambar 1. Diagram tingkat pengetahuan Fitt kalayak sasaran sebelum dan sesudah penyuluhan



Gambar 2. Diagram sikap kalayak terhadap prinsip Fitt

Sikap terhadap FITT dalam olahraga bersepeda ditunjukkan pada Gambar 2, dimana sikap juga mengalami peningkatan, dari semula hanya dua orang yang menyatakan mempunyai sikap yang baik terhadap FITT, sesudah perlakuan ada 10 orang yang mempunyai sikap yang baik terhadap FITT.



Gambar 3. Diagram pengukuran tindakan terhadap FITT

Gambar 3 menunjukkan bahwa tindakan terhadap FITT mengalami penurunan pada klasifikasi kurang, yang sebelumnya ada lebih dari lima orang yang menyatakan kurang terhadap tindakan FITT, berubah menjadi kurang dari tiga orang saja. Sementara itu, yang mempunyai tindakan baik meningkat hampir 50%.

Pengetahuan merupakan hasil keingintahuan yang terjadi setelah proses penginderaan. Hal ini menunjukkan bahwa anggota klub Gowes Puri Bolon Indah merasa perlu untuk mengetahui prinsip FITT sehingga ketika mereka melakukan kegiatan bersepeda, tidak hanya mendapatkan kesenangan semata, tetapi juga mendapatkan manfaat lain berupa peningkatan kebugaran fisik.

Bersepeda mempunyai manfaat yang sangat bagus bagi kesehatan. Beberapa manfaat bersepeda disampaikan oleh Oja *et al.*, (2011), diantaranya adalah : 1) Kegiatan mengayuh pada bersepeda menyebabkan tidak tertekannya lutut oleh karena menyangga berat badan dan ini menjadi salah satu cara paling baik untuk menguatkan tulang rawan sendi. 2) Kegiatan bersepeda dapat dilakukan oleh siapa pun baik orang yang obesitas maupun orang dengan berat badan kurang, tanpa menimbulkan cedera. 3) Bersepeda menyebabkan terjadinya perbaikan sirkulasi darah secara keseluruhan dan yang paling penting dapat memacu kerja jantung sehingga bekerja lebih ekonomis. Bagi pesepeda yang sudah rutin melakukan aktifitas ini, performa pemompaan jantung menjadi lebih efisien sehingga mengurangi tekanan darah secara keseluruhan dan mengurangi penyakit jantung. 4) Aktifitas bersepeda yang melibatkan kontraksi otot skelet dan otot jantung dapat meningkatkan kesehatan jasmani karena dapat meningkatkan kebugaran serta kekebalan tubuh. 5) Bersepeda juga bermanfaat untuk mengendalikan serta menurunkan berat badan karena adanya peningkatan metabolisme, membangun otot, membakar lemak tubuh, dan mengurangi resiko penyakit yang berbahaya seperti jantung dan pembuluh darah. Hal ini karena bersepeda secara teratur akan merangsang dan dapat memperbaiki sirkulasi jantung dan paru-paru. 6) Bersepeda dapat mengurangi resiko penyakit kardiovaskular, mengurangi resiko kanker, dimana pada masyarakat yang rutin berolahraga bersepeda biasanya diikuti dengan mempertahankan pola nutrisi makan yang sehat, sehingga membantu mengurangi resiko kanker yang dominan antara lain kanker paru dan kanker korektal. 7) Bersepeda dapat mengurangi stress, sebab bersepeda akan membuat tubuh memproduksi hormon dopamin yang dapat meningkatkan rasa bahagia dan mengurangi rasa

depresi atau stress. Di samping itu, kegiatan ini dapat dilakukan secara bersama, sehingga dapat membantu sesama anggota, serta dapat berinteraksi sosial secara terbatas.

Kegiatan pengabdian dengan sasaran pesepeda klub Gowes di Perum Bolon indah merupakan salah satu kegiatan fisioterapi komunitas. Komunitas gowes menjadi salah satu pilihan pada kegiatan ini, karena komunitas ini mengembangkan aktifitas fisik yang berkesinambungan meski pada keadaan pandemi. Komunitas gowes melakukan kegiatan bersepeda yang bervariasi antara satu anggota dengan anggota lain. Mereka hanya sekedar gowes dan tidak menentukan target agar bersepeda juga bisa bermanfaat bagi kebugaran fisik. Target kebugaran ini dicapai dengan menetapkan formula FITT. Prinsip FITT merupakan penetapan dosis untuk olah raga atau olahraga bersepeda. Formula FITT meliputi pengaturan aspek-aspek seperti: Frekuensi, Intensitas, Tipe dan Time. Secara umum prinsip dasar dari olahraga adalah; 1) oksigen yang masuk ke tubuh harus cukup banyak dan tanpa hambatan; 2) Otot yang berkontraksi membutuhkan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi selama kontraksi. Jumlah air minum yang diasup juga harus cukup untuk menghindari terjadinya dehidrasi, karena selama olahraga bersepeda, metabolisme akan meningkat dan berdampak pada meningkatnya suhu tubuh. Untuk mengakomodasi suhu yang meningkat ini, tubuh melakukan penguapan dengan cara berkeringat. Kehilangan air tubuh selama olahraga bersepeda bisa juga melalui hal-hal yang tidak disadari (*insensible loss*), misalnya udara pernapasan; 3) Untuk mencegah terjadinya cedera, otot yang bergerak selama latihan harus diawali dengan pemanasan dan ditutup dengan pendinginan.

Latihan singkat dan berirama yang meningkatkan detak jantung dan mengharuskan menggunakan lebih banyak oksigen disebut latihan aerobik, latihan kardiovaskular, atau disingkat "cardio". Latihan kardio sangat penting untuk kesehatan jantung karena berbagai alasan. Kardio memberikan pengondisian aerobik, saat itulah otot jantung menjadi lebih kuat dan membesar karena olahraga, yang membuatnya memompa lebih efisien. Oleh karena itu, detak jantung istirahat berkurang dan jantung tidak perlu bekerja terlalu keras. Kardio memperkuat otot yang digunakan saat bernapas dan di seluruh tubuh. Latihan kardio membakar kalori ekstra, yang membantu mengurangi lemak tubuh dan mengatur berat badan. Kardio meningkatkan sirkulasi. Kardio meningkatkan sel darah merah dalam tubuh, yang membantu mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh yang membutuhkannya. Kardio meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan menurunkan kejadian depresi. Kardio mengurangi risiko serangan jantung, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, dan diabetes.

Prinsip FITT dapat membantu memasukkan latihan kardio ke dalam rencana aktivitas fisik. Frekuensi adalah seberapa sering aktifitas fisik dilakukan dalam seminggu. Latihan kardio setidaknya lima kali seminggu, dan semakin banyak akan semakin baik, meskipun harus memperhatikan toleransi tubuh. Latihan ini bisa diawali dengan melakukan latihan dengan frekuensi yang rendah, yaitu tiga kali seminggu. Jika ini terasa sulit, maka dapat diatur intensitas dan waktunya sehingga dapat mencapai target frekuensi ini terlebih dahulu. Menurut beberapa penelitian, frekuensi aktivitas fisik sangat penting untuk mengurangi banyak faktor risiko terkait jantung, termasuk tekanan darah, stres, dan gula darah bagi penderita diabetes. Meskipun harus memulainya secara perlahan, misalnya dengan berjalan kaki 5 hingga 10 menit selama 3 kali seminggu, maka akan mulai membangun kebiasaan sehat untuk jantung

Intensitas adalah seberapa keras tubuh kita bekerja setiap kali aktif secara fisik. Aktivitas aerobik intensitas sedang secara nyata mempercepat detak jantung. Contoh jenis aktivitas ini antara lain jalan cepat, bersepeda dengan kecepatan sedang, mengepel, atau berjalan dengan tujuan tertentu. Aktivitas dengan intensitas sedang juga biasanya "membuat berkeringat". Sebagai pedoman umum, adalah menurut Tes Bicara jika melakukan aktivitas intensitas sedang, biasanya dapat berbicara, tetapi tidak menyanyi, selama aktivitas. Padahal, jika sedang melakukan aktivitas dengan intensitas yang kuat, tidak akan bisa mengucapkan lebih dari beberapa kata tanpa berhenti sejenak. Aktivitas yang berat termasuk berlari, bersepeda dengan kecepatan tinggi, dan berenang.

Waktu merupakan durasi atau berapa lama aktivitas fisik berlangsung. Sesi kardio harus berlangsung setidaknya 10 menit setiap kali latihan, tetapi semakin lama durasi latihan, maka akan semakin banyak kalori yang terbakar dan semakin banyak daya tahan yang akan bangun. Latihan sebaiknya direncanakan untuk secara perlahan meningkatkan durasi aktivitas fisik dari waktu ke waktu untuk mencapai setidaknya 30 menit latihan kardio berkelanjutan. Selanjutnya latihan bisa dilakukan dengan durasi waktu yang lebih lama, misalnya, 60 menit.

Jenis atau tipe latihan adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Tidak masalah jenis aktivitas fisik apa yang dilakukan selama berlatih. Melakukan latihan sekitar 5 kali per minggu selama minimal 10 menit, akan menyebabkan peningkatan detak jantung. Latihan bisa dimulai dengan perlahan dan perlu juga memperhatikan respon tubuh untuk memastikan bahwa tubuh dapat menoleransi aktifitas fisik dengan baik.

Satu hal yang harus diingat adalah bahwa seseorang mungkin tidak akan pernah bisa mencapai intensitas yang kuat, dan itu tidak ada masalah. Tingkat intensitas seseorang berbeda antara satu dengan yang lain. Aktivitas apa pun yang bisa dilakukan untuk memulai dan bertujuan untuk meningkatkan intensitas secara perlahan sebaiknya dilakukan untuk pemula. Contoh aktifitas dengan intensitas sedang adalah jalan cepat, aerobik air, bersepeda lebih lambat dari 10 mil per jam, tenis, dansa di ballroom, berkebun, mengepel atau menyedot lantai. Contoh aktifitas dengan intensitas berat adalah lomba jalan kaki, jogging, atau lari, memanjat tangga, berenang, tenis (tunggal), tarian aerobik, bersepeda 10 mil per jam atau lebih cepat, lompat tali, berkebun berat (terus menerus menggali atau mencangkul), hiking menanjak atau dengan tas punggung yang berat.

Penyuluhan diawali dengan presentasi tentang FITT kepada kalayak sasaran dan dilanjutkan dengan pembagian leaflet tentang FITT. Sebelum penyuluhan tim pengabdian masysrakat membagikan kuesioner yang berisi tentang pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap FITT. Presentasi FITT tersaji dalam **Gambar 4**. Penyuluhan tentang FITT dilakukan dengan santai di bawah pohon, disela-sela melakukan kegiatan gowes bersama. Kegiatan ini secara rutin dilakukan oleh anggota klub, hanya saja penerapan dan pengetahuan tentang FITT masih sangat kurang. Selain presentasi, kegiatan juga dilakukan dengan memberikan leaflet kepada sasaran (**Gambar 5**). Dengan leaflet ini diharapkan mereka masih dapat mengingat pentingnya FITT bagi aktifitas dan latihan fisik mereka di masa yang akan datang.



Gambar 4. Presentasi FITT kepada anggota Klub Gowes Puri Bolon Indah

Menurut Bompa (2009), rencana pelatihan harus menekankan variabel pelatihan secara proporsional dengan yang diperlukan oleh atlet. Prinsip FITT menurut Tancred (1996), telah diterapkan di rehabilitasi olahraga, oleh karena itu, resep olahraga biasanya dilakukan mengacu pada rencana spesifik dari aktivitas yang berhubungan dengan kebugaran yang dirancang untuk tujuan tertentu. Frekuensi latihan optimal adalah tiga kali perminggu, tetapi durasi optimal per sesi masih belum jelas (Power & Clifford, 2013).

Penerapan F.I.T.T Dalam Exercise

F: Frequency
Frekuensi adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik terkait kesehatan yang akan ditargetkan. Untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, frekuensi yang aman adalah tiga hingga lima kali seminggu.

I: Intensity
Intensitas adalah dosis latihan yang diberikan dengan ukuran berat ringannya suatu aktifitas. Diukur dengan jumlah energi dan usaha yang dikeluarkan. Biasanya Dihitung berdasarkan DNM Denyut Nadi Maksimum (DNM=220-umur)
Latihan/olahraga yang baik adalah 60-85% dari DNM (Denyut Nadi Maksimum)

T: Time
Olahraga harus memiliki durasi waktu yang jelas supaya tubuh kita mendapatkan peningkatan kebugaran. Waktu melakukan olahraga tergantung dari tujuan. Umumnya dilakukan 15-60menit. Jangan lupakan waktu untuk melakukan olahraga aerobik tersebut didahului pemanasan dengan durasi waktu 5-10 Menit, diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit. Bertujuan untuk mengurangi resiko cedera otot.

Type
Aktivitas fisik tertentu yang dipilih untuk meningkatkan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Misalnya, individu yang ingin meningkatkan kekuatan lengan harus melatih trisep dan bicep, sementara individu yang ingin meningkatkan ketahanan aerobik perlu jogging, lari, berenang, bersepeda, atau melakukan aktivitas aerobik lainnya.

Membentuk Tubuh	Latihan sehari-hari atau 3 kali seminggu Crosst's foot guide	Latihan sehari-hari atau 3 kali seminggu	Latihan sehari-hari atau 3 kali seminggu	Latihan sehari-hari atau 3 kali seminggu
Kekuatan Otot	3 Kali/minggu kelompok otot yang berbeda	70-90% dari 1 repetisi maksimal	15-60 Menit	Latihan tahanan
Daya Tahan Otot	Sehari-hari untuk kelompok otot	50% dari berat tubuh	30-60 Menit	Latihan tahanan
Fleksibilitas	Sehari-hari Warm-up Cool down	Tahan 15-30 Detik Keseluruhan Tubuh	10-20 Menit	Pengulangan static Pengulangan dinamis
Aerobik	3-5 Kali/minggu	60-90% dari Denyut Jantung Maksimal	15-60 Menit	Kelompok otot besar

Gambar 5. Leaflet FITT

Untuk mencapai keberhasilan latihan, maka program latihan haruslah efektif, aman dan memotivasi peserta. Selain itu, kegiatan latihan harus rutin dan memiliki mode, durasi, frekuensi serta intensitas. Dengan adanya program yang tepat, maka kegiatan menjadi efektif dan mencapai manfaat fisiologis. Program harus disesuaikan secara individual dengan kebutuhan dan minat peserta (Bandy dan Sanders, 2008; Kisner dan Colby, 2007). Kesadaran untuk melakukan latihan secara rutin perlu didukung dengan motivasi yang menarik bagi individu, yang diharapkan para peserta dapat mematuhi program latihan dalam waktu yang lama, untuk mencapai hasil yang diinginkan. Latihan ketahanan/ endurance yang efektif untuk semua orang, harus disesuaikan dengan kondisi atau respon kardiovaskular yang bergantung pada tiga elemen penting latihan: intensitas, durasi dan frekuensi (Kisner and Colby, 2007).

Efektifitas minimum dari frekuensi olahraga bersepeda adalah dua kali per minggu, meskipun efek ini dicatat dijangka pendek saja dan tidak didukung oleh penelitian dengan durasi yang lebih lama. Berolahraga tiga kali seminggu adalah yang paling sering dilakukan dan paling efektif secara konsisten dilakukan. Frekuensi yang lebih sering juga berdampak lebih baik pada manfaat olahraga bersepeda.

Untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran yang konstan, nyaman dan spesifik, maka diperlukan dosis durasi dan intensitas aktivitas aerobik dengan penekanan pada volume total. Meskipun intervensi berhasil meningkatkan kebugaran aerobik, bagi individu yang melakukan latihan diperlukan untuk mengetahui dan menggunakan pedoman FITT, aplikasi tentang prinsip-prinsip dasar pelatihan dan pendekatan metode latihan yang tepat. Program FITT berkontribusi pada pengembangan kebugaran otot, di mana olahraga bersepeda memang direncanakan untuk pengembangan kebugaran otot. Untuk meningkatkan tingkat kebugaran

otot, perlu direncanakan secara khusus kegiatan dan latihan yaitu minimal 2 sampai 3 kali dalam satu siklus.

4. Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa program peningkatan pengetahuan tentang FITT ini berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan pada klub Gowes Puri Bolon Indah. Hal ini terbukti dari hasil pengetahuan, sikap dan tindakan yang meningkat setelah diberikan penyuluhan. Saran untuk pengabdian selanjutnya, perlu ada aplikasi secara langsung dalam menggunakan formula FITT, sehingga manfaatnya menjadi lebih nyata bagi sasaran.

5. Persantunan

Ucapan terimakasih dari penulis kepada semua pihak yang sudah berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini. Terkhusus kepada Bapak Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat ini. Kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan beserta jajarannya, juga Ketua Program Studi Fisioterapi, yang sudah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. Referensi

- Bandy, W. & Sanders, B. (2008). *Therapeutic exercise for physical therapist assistants*. Philadelphia: Lippincot William & Wilkins.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5th ed. Leeds: Human Kinetics.
- Bonuzzi, G. M. G., Alves, É. J. M. & Perotti, A. (2020). Effects of the aerobic exercise on the learning of a sports motor skill. *Motriz. Revista de Educacao Fisica* 26(2). doi:10.1590/s1980-6574202000011420
- Dar, U. R. (2016). Effect of aerobic training on physical fitness components of cricket players of university of Kashmir. *Journal of Physical Education, Sport and Health* 3(6): 18–20.
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S., (2018). Pengembangan media video latihan olahraga kesehatan bagi masyarakat umum berbasis web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* . Vol 3 No 1. (40 - 46)
- Bonuzzi, G. M. G., Alves, É. J. M. & Perotti, A. (2020). Effects of the aerobic exercise on the learning of a sports motor skill. *Motriz. Revista de Educacao Fisica* 26(2). doi:10.1590/s1980-6574202000011420
- Dar, U. R. (2016). Effect of aerobic training on physical fitness components of cricket players of university of Kashmir. *Journal of Physical Education, Sport and Health* 3(6): 18–20.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal* 1(2): 28–36. doi:10.33365/ssej.v1i2.777
- Kartika, K. & Utami, D. (2018). The effect of attitude toward the behavior , subjective norm and perceived behavioral control on whistleblowing intention. *Journal of Finance and Accounting* 9(18): 1–5.
- Kisner, C. & Colby, L.A., (2007). *Therapeutic Exercise Foundation and Technique*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003) *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Publisher:Jakarta : Rineka Cipta.
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B. & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 21(4): 496–509. doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x
- Onur, O., Gumus, I., Derbent, A., Kaygusuz, I., Simavli, S., Urun, E., Yildirim, M., et al.

- (2012). Impact of home-based exercise on quality of life of women with primary dysmenorrhoea. *Sajog*. 18(1): 15–18.
- Palar, C. M., Wongkar, D. & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik* 3(1).
doi:10.35790/ebm.3.1.2015.7127
- Prasetyo. Y., (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*. VOL XI. No.2: 219-228
- Power, V. & Clifford, A. M. (2013). Characteristics of optimum falls prevention exercise programmes for community-dwelling older adults using the FITT principle. *European Review of Aging and Physical Activity* 10(2): 95–106. doi:10.1007/s11556-012-0108-2
- Tancred, Bill. (1996). Footwear: The hidden component in sporting injuries?: A commentary. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*. 75(1):66,67
- Z Jamurtas, A. (2014). Beta endorphin and alcohol urge responses in alcoholic patients following an acute bout of exercise. *Journal of Addiction Research & Therapy* 05(03).
doi:10.4172/2155-6105.1000194



© 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-ND) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).