

12-21-2023

## Analysis of Online Zumba Post Covid-19 Pandemic: Case Study of A Fitness Center in Kemang, South Jakarta

Redidzia Hernandi

*Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, Jakarta Pusat, Indonesia, redidzia.hernandi@ui.ac.id*

Aisyah Arimurti Afandi

*Program Studi Kajian Pengembangan Perkotaan, Sekolah Kajian Strategik dan Global, Universitas Indonesia, Jakarta Pusat, Indonesia, aisyah.arimurti@ui.ac.id*

Asfarinal .

*Jaringan Kota Pusaka Indonesia, Indonesia, asfarinal@ui.ac.id*

Garrin Alif Nandhito

*Sekolah Kajian Strategik dan Global, Universitas Indonesia, Jakarta Pusat, Indonesia, garrinalif.nanditho@ui.ac.id*

Follow this and additional works at: <https://scholarhub.ui.ac.id/cudj>



Part of the [Urban Studies and Planning Commons](#)

---

### Recommended Citation

Hernandi, Redidzia; Afandi, Aisyah Arimurti; ., Asfarinal; and Nandhito, Garrin Alif (2023) "Analysis of Online Zumba Post Covid-19 Pandemic: Case Study of A Fitness Center in Kemang, South Jakarta," *Cities and Urban Development Journal*: Vol. 1: No. 2, Article 1.

DOI: 10.7454/cudj.v1i2.1010

Available at: <https://scholarhub.ui.ac.id/cudj/vol1/iss2/1>

This Article is brought to you for free and open access by the School of Strategic and Global Studies at UI Scholars Hub. It has been accepted for inclusion in Cities and Urban Development Journal by an authorized editor of UI Scholars Hub.

## **ANALYSIS OF ONLINE ZUMBA POST COVID-19 PANDEMIC: CASE STUDY OF A FITNESS CENTER IN KEMANG, SOUTH JAKARTA**

### **ANALISIS ZUMBA DARING PASCA PANDEMI COVID-19: STUDI KASUS PUSAT KEBUGARAN DI KEMANG, JAKARTA SELATAN**

**\*Redidzia Hernandi<sup>1</sup>, Aisyah Arimurti Afandi<sup>2</sup>, Asfarinal<sup>3</sup>, Garrin Alif Nandhito<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, Jakarta Pusat, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kajian Pengembangan Perkotaan, Sekolah Kajian Strategik dan Global, Universitas Indonesia, Jakarta Pusat, Indonesia

<sup>3</sup>Jaringan Kota Pusaka Indonesia, Indonesia

<sup>4</sup>Sekolah Kajian Strategik dan Global, Universitas Indonesia, Jakarta Pusat, Indonesia

#### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Penelitian ini membahas tentang analisis zumba dalam jaringan (daring atau *online*) di masa pandemi Covid-19 dan pasca pandemi Covid-19 dengan perspektif perubahan sosial budaya.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis pelaksanaan zumba daring dan keberlanjutannya pasca pandemi.

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi pustaka dan wawancara selanjutnya dianalisis dengan kerangka teori perubahan sosial budaya dimensi interaksional. Teori perubahan sosial budaya dimensi interaksional didefinisikan sebagai sebuah gejala berubahnya struktur sosial dan pola budaya dalam suatu masyarakat. Teori perubahan sosial budaya dimensi interaksional memiliki lima aspek yaitu aspek perubahan frekuensi, perubahan jarak sosial, perubahan perantara, perubahan aturan atau pola, dan perubahan interaksi.

**Hasil:** Hasil analisis pustaka dan wawancara menyatakan bahwa terjadi peningkatan frekuensi zumba secara daring, penyesuaian jarak sosial, perubahan perantara, perubahan aturan, dan perubahan interaksi.

**Kesimpulan:** Zumba daring menjadi segmen bisnis olahraga baru yang tetap dipertahankan pasca pandemi Covid-19 dengan penyesuaian menjadi kelas zumba *hybrid*. Zumba *hybrid* dilaksanakan dengan menggabungkan antara anggota yang hadir secara langsung dan anggota yang hadir secara daring. Meskipun kini *platform YouTube* memiliki beragam video zumba, namun zumba daring diakui lebih unggul karena adanya interaksi sosial dua arah antara instruktur dengan anggota.

**Kata kunci:** Keberlanjutan, Zumba Daring, Interaksi Sosial

#### **Abstract**

**Background:** This research discusses the analysis of zumba in the network (online or online) during the Covid-19 pandemic and after the Covid-19 pandemic with the perspective of socio-cultural change.

**Aims:** The aim of this research is to analyze the implementation of online Zumba and its sustainability after the pandemic.

**Methods:** The research method used in this research is literature study and interviews which are then analyzed within the framework of the interactional dimension of socio-cultural change theory. The interactional dimension of socio-cultural change theory is defined as a symptom of changing social structures and cultural patterns in a society. The interactional dimension of socio-cultural change theory has five aspects, namely: changes in frequency, changes in social distance, changes in intermediaries, changes in rules or patterns, and changes in interactions.

**Results:** The results of literature analysis and interviews state that there has been an increase in the frequency of online zumba, adjustments to social distance, changes in intermediaries, changes in rules, and changes in interactions.

**Conclusion:** Online zumba is a new sports business segment that has been maintained after the Covid-19 pandemic with adjustments to become hybrid zumba classes. Hybrid Zumba is carried out by combining members who attend in person and members who attend online. Even though the YouTube platform now has a variety of zumba videos, online zumba is recognized as superior because of the two-way social interaction between instructors and members.

**Keywords:** Sustainability, Online Zumba, Social Interaction

---

Corresponding Author\*: Redidzia Hernandi

E-mail: redidzia.hernandi@ui.ac.id

Affiliation: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia

#### **Article history**

Received: November 04, 2023

Revised: November 04, 2023

Accepted: December 15, 2023

Published: December 21, 2023

## 1. Pendahuluan

Pada 2020 hingga akhir 2022 lalu seluruh masyarakat dunia hidup berdampingan dengan virus Covid-19. Pandemi Covid-19 tersebut menyebabkan perubahan pada seluruh aspek tatanan kehidupan masyarakat. Masyarakat dihimbau untuk melakukan aktivitas dari rumah saja, seperti bekerja dari rumah atau biasa dikenal dengan istilah *Work from Home* (WFH), sekolah dari rumah, bahkan olahraga dianjurkan dari rumah. Semua dilakukan guna menghindari kontak fisik agar penularan Covid-19 dapat dikendalikan (Chairani, 2020).

Di sisi lain, masyarakat diminta untuk tetap menjaga kesehatan tubuh agar memiliki imun yang baik. Tubuh yang sehat merupakan modal awal yang perlu dimiliki agar terhindar dari paparan virus Covid-19 (Apituley et al., 2021). Beberapa aktivitas yang bermanfaat untuk meningkatkan imun yakni mengonsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, mengelola stres, dan rutin berolahraga.

Namun, rekomendasi untuk melakukan olahraga menghadapi dilema tersendiri khususnya di DKI Jakarta karena saat pandemi pusat kebugaran, fasilitas olahraga, studio olahraga, dan taman bermain harus ditutup guna mencegah penularan Covid-19 (Lavita & Tarigan, 2021). Kondisi pandemi berdampak signifikan pada kelangsungan aktivitas olahraga (Rahayuni, 2020). Masyarakat dituntut untuk selektif dalam memilih olahraga yang tepat agar terhindar dari penularan Covid-19.

Salah satu sektor olahraga yang mampu beradaptasi di tengah pandemi Covid-19 adalah olahraga zumba. Kehadiran *platform* aplikasi komunikasi *video conference zoom* dimanfaatkan oleh para instruktur zumba untuk membuka kelas dalam jaringan (daring atau *online*). Umumnya zumba dilakukan secara tatap muka, namun kreativitas dari para instruktur di tengah pandemi membuat zumba dapat diselenggarakan secara daring. Masyarakat dapat tetap berolahraga dari rumah, dan para instruktur zumba tetap aktif mengajar.

Bila dilihat dari sejarahnya, zumba pertama kali diperkenalkan oleh Alberto Perez, seorang instruktur senam dan koreografer dari Kolombia, pada tahun 1998 (Suri et al., 2017). Munculnya zumba sebagai program latihan kebugaran bermula dari Alberto Perez yang lupa membawa kaset yang biasa digunakan untuk mengajar senam aerobik dan sebagai gantinya Alberto memutar kaset musik dansa latin. Zumba masuk ke Indonesia sejak tahun 2009 (Gunawan et al., 2015).

Zumba berfokus pada gerakan tubuh berirama yang memadukan kebugaran dan hiburan (Schiff, Nancy Trisari Hermawijayawan, 2017). Akmal dan Izam (2017) menjelaskan bentuk latihan kardiovaskular dari zumba membantu meningkatkan suasana hati dan tingkat energi seseorang melalui sekresi hormon yang memicu pereda stres seperti norepinefrin, serotonin, dan dopamin. Selain itu, zumba juga bermanfaat pada peningkatan  $VO_2Max$  (Suminar et al., 2017).

Zumba daring menjadi olahraga yang diminati oleh masyarakat perkotaan di tengah pandemi Covid-19 karena fleksibilitas gerakan yang mudah untuk dilakukan tanpa perlu peralatan khusus dan manfaat kesehatan yang didapatkan (Putri & Bastaman, 2021). Keunggulan dari zumba daring yakni menghubungkan antara instruktur dengan anggota melalui *platform zoom* secara sinkron atau *real time* meskipun dari tempat yang berbeda. Zumba daring diakui efisien karena menghemat waktu tanpa perlu bermobilitas ke studio olahraga dan tidak mengeluarkan biaya perjalanan karena dilakukan dari rumah (Liu, 2022).

Namun demikian, seiring dengan melandai dan terkendalinya kasus Covid-19 di Jakarta, pusat kebugaran diizinkan kembali dibuka pada Oktober 2021 dan pemerintah resmi mencabut pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat pada 30 Desember 2022 (Kemenkes RI, 2022). Kelas zumba daring tidak serta merta dihilangkan, justru dikombinasikan antara zumba luar jaringan (luring atau *offline*) dan daring atau disebut dengan kelas *hybrid* atau campuran.

Dari penjelasan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan (*gap*) bahasan bagaimana zumba daring dalam melaksanakan aktivitasnya saat pandemi Covid-19 dan pasca pandemi Covid-19 dengan studi kasus pusat kebugaran fisik di Kemang, Jakarta.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu metode yang menitikberatkan pada pemahaman secara mendalam dan mendetail tentang penelitian dan penyajian data secara deskriptif. Sumber penelitian dapat berupa ucapan, tulisan, studi dokumentasi, penelitian sebelumnya, artikel jurnal, dan berita daring yang selanjutnya dijabarkan tentang aspek yang berkaitan dengan masalah yang diteliti (Harrison, 2016).

Secara prinsip metodologi kualitatif yang digunakan pada penelitian ini tidak menitikberatkan pada generalisasi suatu permasalahan, namun lebih kepada pemahaman yang komprehensif dan mendalam. Sejumlah variabel yang terkait dengan masalah penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana zumba daring dalam melaksanakan aktivitasnya dan bagaimana keberlanjutan tren zumba daring pasca pandemi Covid-19.

Selanjutnya, untuk memperoleh informasi dan data yang berkelanjutan, teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi non-partisipatif, dan wawancara. Observasi non partisipatif dilakukan pada penelitian ini yakni melakukan pengamatan sekelompok orang (aktivitas zumba daring) tanpa melibatkan diri secara intensif dalam waktu tertentu. Selanjutnya, wawancara dilakukan pada dua informan yakni narasumber A merupakan instruktur zumba Boogar Studio dan narasumber B adalah anggota zumba. Waktu penelitian dilakukan menjadi dua waktu penelitian yakni pertama pada bulan Juni 2021 saat pembatasan aktivitas fisik masyarakat masih diterapkan di Jakarta. Wawancara pertama dilakukan melalui *platform zoom*. Sedangkan wawancara kedua dilakukan pada bulan Desember 2022 saat pembatasan aktivitas fisik masyarakat sudah dilonggarkan.

Teknik triangulasi digunakan dalam menganalisis data yang didapatkan pada penelitian ini yakni dengan mencocokkan informasi baik dari hasil observasi partisipatif, wawancara kepada instruktur dan anggota zumba daring untuk didapatkan berupa kesamaan atau alasan-alasan terjadinya perbedaan dari berbagai sumber penelitian untuk mendapatkan derajat kepercayaan data (Kasiyan, 2015).

*Desk study* berupa studi pustaka dilakukan untuk menghimpun berbagai referensi yang berkaitan dengan keberlanjutan tren zumba daring pasca pandemi Covid-19. Studi kepustakaan difokuskan pada referensi mengenai tingkat kesehatan masyarakat di masa pandemi Covid-19, olahraga daring, serta zumba dan interaksi sosial pada zumba saat dan pasca pandemi.

Penelitian ini berfokus pada dimensi interaksional dalam perubahan sosial budaya yang meliputi: 1) perubahan dalam frekuensi tatap muka yang digantikan oleh teknologi, 2) perubahan dalam jarak sosial karena adanya teknologi yang tetap memungkinkan adanya komunikasi dan interaksi walau dari jarak jauh, 3) perubahan perantara yang tidak lagi melalui perantara orang lain dalam penyampaian informasi, 4) perubahan dari aturan atau pola interaksi sosial dalam masyarakat yang tidak harus dilakukan dengan bertemu secara langsung.

## 3. Hasil

### 3.1. Perubahan dalam Frekuensi Tatap Muka

Salah satu faktor perubahan sosial budaya ini yakni adanya aspek perubahan frekuensi. Pada kasus zumba daring, terjadi perubahan frekuensi akibat dari perubahan sosial yang tidak direncanakan yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Dalam hal ini aksi dari masyarakat merupakan hasil dari proses berpikir rasional untuk menghindari dari virus Covid-19. Sehingga tindakan yang terjadi didasarkan atas motif dari adanya satu tujuan tertentu yakni untuk tetap sehat di tengah pembatasan sosial membuat diadakannya kelas zumba daring.

---

*Corresponding Author\**: Redidzia Hernandi  
E-mail: redidzia.hernandi@ui.ac.id  
*Affiliation*: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia

#### **Article history**

*Received*: November 04, 2023

*Revised*: November 04, 2023

*Accepted*: December 15, 2023

*Published*: December 21, 2023

Berdasarkan hasil wawancara pertama pada bulan Juni 2021 dengan narasumber A (pelatih zumba Boogar Studio) melalui *platform Zoom* mengatakan di awal pandemi Covid-19 seluruh aktivitas di studio berhenti total dan tidak ada kelas zumba yang berlangsung. Dua bulan pasca pandemi Covid-19 melanda studio dan para instruktur berinovasi dengan mencoba melaksanakan kelas zumba secara daring melalui aplikasi pertemuan *Zoom* dan berhasil. Berikut kutipan wawancaranya:

*“Waktu itu memang semua kelas offline ya dari awal tahun sampai bulan Maret, lalu beberapa hari sebelum ada pembatasan sosial di Jakarta sudah sempat berhenti sebentar awal pandemi.”*  
(Narasumber A)

Dari pernyataan tersebut narasumber A menceritakan di awal tahun 2020 kegiatan kelas zumba masih berlangsung secara normal (*offline*) namun saat Jakarta menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) seluruh aktivitas kelas zumba ikut ditutup. Kemudian para pelatih dan studio beradaptasi untuk membuka kelas zumba secara daring melalui aplikasi *Zoom meeting* agar para anggota dapat terus mengikuti kelas zumba walaupun di masa pembatasan yang terjadi di Jakarta.

Merujuk pada data tersebut diketahui pada tahap ini terjadi aspek perubahan frekuensi dari pelaksanaan kelas zumba dari *offline* ke *online* yang disebabkan oleh adanya virus Covid-19 dan kebijakan PSBB dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diterapkan oleh Pemerintah Daerah Khusus Ibukota Jakarta (DKI Jakarta) ini sekaligus mengubah frekuensi pelaksanaan kelas zumba yang awalnya mengharuskan untuk bertatap muka kemudian berpindah ke media kelas zumba daring.

### 3.2. Perubahan Jarak Sosial Antara Instruktur dan Anggota

Selanjutnya, pada aspek perubahan jarak sosial, perubahan jarak sosial terjadi karena adanya faktor pendukung yang membuat jarak sosial tersebut berubah. Pada wawancara pertama kepada narasumber B pada bulan Juni 2021 melalui *Zoom*, kelas zumba daring pada aspek perubahan jarak sosial terjadi dari aktivitas para anggota kelas zumba yang ingin mengikuti kelas harus datang ke Boogar Studio yang terletak di Jakarta Selatan. Namun dengan adanya kelas zumba daring para anggota tidak perlu datang dan dapat mengikuti kelas zumba hanya dari rumah tanpa perlu melakukan perjalanan. Berikut kutipan wawancara dari salah satu anggota zumba yakni narasumber B.

*“Iya, sudah ikuti kelas zumba ini dari sebelum pandemi tepatnya di awal tahun 2020. Itu kelasnya masih dilaksanakan offline ya. Rumah di Pamulang, kantor di Depok dan biasanya selesai kerja, lanjut zumba. Kesana naik kereta terus lanjut naik ojek online, dan jam yang dipilih menyesuaikan dengan jam pulang kantor”.* (Narasumber B)

Berdasarkan wawancara dengan narasumber B yakni salah satu anggota dari kelas zumba tersebut, dapat dilihat aktivitas komutasi yang dilakukan oleh narasumber B dan usaha yang diperlukan untuk dapat mencapai studio agar dapat mengikuti kelas zumba.

Pelaksanaan zumba tidak lagi terkendala oleh jarak karena zumba daring memungkinkan siapa pun untuk ikut dalam kelas zumba secara sinkron tanpa perlu berpindah tempat. Dirinya menceritakan di masa pandemi ini membuatnya dibatasi untuk bermobilitas kemanapun. Narasumber B memilih untuk mengambil kelas zumba. Sebelum pandemi melanda, narasumber B rutin mengikuti kelas zumba di Boogar Studio. Bertempat tinggal di wilayah Pamulang, narasumber B menyempatkan waktu setelah pulang kerja dari kantornya yang berada di Depok untuk berlatih zumba. Dirinya menggunakan Kereta Rel Listrik (KRL) *Commuterline* dan dilanjutkan dengan menggunakan ojek *online* dari dan menuju lokasi.

Hal tersebut senada dengan pernyataan dari narasumber A (instruktur Zumba) yang menyatakan dengan adanya kelas *online* dapat lebih memudahkan para anggotanya untuk bergabung dalam kelas-kelas zumba tanpa harus memikirkan waktu tempuh untuk menuju studio. Berikut kutipan wawancaranya.

*“Mungkin selama ini kan kalo offline gitu ada teman-teman yang tidak bisa ikut karena jauh, atau misalnya waktunya tidak sempat. Dengan online ini jadi lebih gampang dan waktunya juga lebih fleksibel. Misalnya diajak kelas jam 9 pagi mungkin dia baru bangun jam 8.45 kan bisa langsung daftar, bisa langsung ikut tinggal siap-siap aja 15 menit tinggal ikut. Tidak perlu harus mandi dulu, berangkat dulu...” (Narasumber A)*

Narasumber A menjelaskan dari segi waktu kelas zumba daring sangat memudahkan dan fleksibel bagi siapa pun. Dari hal di atas, dapat disimpulkan adanya zumba daring merubah aspek jarak sosial bagi seluruh masyarakat. Hal tersebut terjadi karena awalnya aktivitas zumba mengharuskan seseorang untuk datang ke studio agar dapat mengikuti kelas zumba yang berlangsung. Sehingga diperlukan kalkulasi waktu yang baik dari para anggota untuk melakukan perkiraan antara jarak menuju Boogar Studio, waktu tempuh dan jam dimulainya kelas zumba.

### 3.3. Perubahan Perantara dalam Penyampaian Informasi

Perubahan perantara memiliki arti dalam penyampaian informasi maupun aktivitas promosi, seseorang tidak lagi memerlukan perantara orang lain dalam aktivitas promosi. Pada kasus zumba daring, terjadi perubahan perantara berupa perekrutan anggota yang awalnya memanfaatkan jejaring dan koneksi antar instruktur kini bergeser dengan adanya media sosial dan berbagai kerja sama dengan aplikasi olahraga. Pada wawancara pertama kepada narasumber A pada bulan Juni 2021 melalui *Zoom* mengatakan media sosial menjadi cara untuk menyampaikan informasi kepada para anggota. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan narasumber A (instruktur).

*“Kalau promosi itu melalui sosial media saja dari Instagram jadi setiap hari kita sebar kan jadwal rutin. Ada juga bagian feeds kita sebar kan jadwal kegiatan. Lalu mencoba iklan untuk menjangkau anggota baru. Selain itu jadi untuk olahraga ini udah ada aplikasi ya itu ada aplikasi Classpass, Doogether sama Strongme, nah itu kita sudah kerjasama dengan ketiga aplikasi tersebut jadi semua kelas kita juga bisa dipesan melalui aplikasi”. (Narasumber A)*

Cara perekrutan anggota zumba yang awalnya menggunakan promosi cara lama, yakni dengan perantara jejaring atau relasi antar instruktur untuk mempromosikan kelas zumbanya, saat ini para instruktur zumba menggunakan media sosial sebagai sarana mempromosikan kelas zumba daringnya dan berbagai kerja sama dengan aplikasi olahraga seperti *Classpass*, *Doogether*, dan *Strongme*. Dengan kerja sama tersebut, secara langsung kelas-kelas zumba daring di Boogar Studio terpromosikan.

Salah satu anggota kelas zumba daring yakni narasumber B menceritakan dirinya juga memiliki aplikasi *Doogether* yang bekerja sama dengan studio zumba. Dirinya bercerita dengan aplikasi tersebut memudahkan untuk melakukan pencarian jadwal kelas zumba daring di seluruh studio zumba di Jakarta dan juga dirinya mengatakan terdapat berbagai penawaran diskon dan bonus di periode tertentu.

Merujuk pada pernyataan tersebut didapatkan aspek perubahan perantara terjadi pada zumba daring ini. Penyampaian informasi maupun aktivitas promosi tidak lagi memerlukan perantara orang lain dalam mempromosikan zumba ini, namun dengan memanfaatkan media sosial setiap kelas zumba dapat dipromosikan secara lebih luas dan masif.

### 3.4. Perubahan Aturan atau Pola Aktifitas Zumba Daring

Selanjutnya yakni aspek perubahan aturan atau pola dari aktivitas zumba daring. Pada kasus zumba daring, pola aturan yang dilaksanakan saat zumba *offline* yang seluruh aktivitas kelas dilakukan secara tatap muka berubah ketika pelaksanaan zumba daring berlangsung. Penyesuaian-penyesuaian dilakukan oleh tim instruktur dengan membuat beberapa

---

*Corresponding Author\**: Redidzia Hernandi  
E-mail: redidzia.hernandi@ui.ac.id  
*Affiliation*: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia

#### **Article history**

*Received*: November 04, 2023

*Revised*: November 04, 2023

*Accepted*: December 15, 2023

*Published*: December 21, 2023

mekanisme atau cara-cara yang perlu dilakukan para anggota apabila ingin mengikuti kelas zumba daring ini. Salah satunya mengenai cara mendaftar kelas daring yakni dengan menghubungi admin untuk diregistrasi, kemudian diberikan jadwal kelas zumba pada hari tersebut dan selanjutnya ke tahap pembayaran. Setelah para anggota melakukan pembayaran, lalu admin akan memberikan jadwal dan tautan *Zoom Meeting* serta *password* untuk mengakses ke kelas zumba daring. Lebih lanjut berikut kutipan wawancara dengan narasumber A.

*“Sistemnya kita bisa per kelas ya jadi mendaftar per kelas. Kalau sudah membayar, diberi tautan dari Zoom kelas yang mereka daftar. Nanti mereka tinggal masuk dan nanti juga sebelum masuk akan di cek oleh admin untuk memastikan benar terdaftar”. (Narasumber A)*

Dari wawancara tersebut diketahui cara untuk dapat mengakses kelas zumba daring para anggota perlu untuk membayar terlebih dahulu untuk selanjutnya diberikan tautan dan *password* dari *meeting Zoom* tersebut. Senada dengan pernyataan narasumber A (instruktur), narasumber B menceritakan bagaimana dirinya pertama kali mengetahui cara untuk mengakses kelas zumba daring dari *feed* instagram. Dirinya mengetahui aturan yang perlu diikuti untuk mengikuti kelas zumba dari postingan tersebut.

Dari penjabaran tersebut dapat dikatakan aspek perubahan aturan atau pola terjadi sebagai pengaruh dari penerapan teknologi khususnya kelas zumba daring. Dengan syarat memiliki gawai yang terhubung dengan internet dan melakukan pendaftaran melalui admin yang tertera, setiap orang dapat langsung bergabung kelas zumba daring.

### 3.5. Perubahan Interaksi

Pada bentuk interaksi antara instruktur dan anggota dari kelas zumba, perbedaan signifikan yang terlihat yakni saat dilaksanakan kelas zumba tatap muka, instruktur akan berputar dan melihat setiap gerakan para anggota secara langsung saat melakukan gerakan zumba dan dapat secara langsung diperbaiki apabila ada kesalahan. Namun saat pelaksanaan zumba daring, bentuk interaksi antara instruktur dengan anggota menjadi terbatas karena keterbatasan instruktur untuk memperhatikan dan melihat para anggota saat melakukan gerakan zumba dari layar laptop ataupun gawai.

Namun hal tersebut tidak sekaligus menghilangkan interaksi antara anggota dan instruktur karena yang membedakan zumba melalui *YouTube* dengan zumba daring yakni dari segi pengawasan akan gerakan zumba para anggota. Apabila di *YouTube* orang sekedar mengikuti gerakan di video namun terdapat risiko cedera akibat berolahraga karena tampilan gerakan zumba di *YouTube* di buat secara umum dan belum tentu sesuai dengan kemampuan tubuh. Selain itu, zumba di *YouTube* dilakukan tanpa adanya pengawasan instruktur sehingga tidak ada yang bertanggung jawab bila terjadi cedera. Zumba daring justru sebaliknya, karena dilakukan melalui *platform Zoom* dan dilaksanakan secara sinkron, instruktur zumba akan menanyakan terlebih dahulu keadaan setiap anggota sebelum memulai gerakan apakah memiliki cedera ataupun masalah kesehatan, menanyakan saat dalam latihan apakah ada kendala gerakan dan memantau setiap gerakan zumba dari para anggota untuk mengingatkan apabila terlihat ada yang sudah lelah untuk diberikan gerakan yang lebih ringan. Berikut kutipan wawancaranya.

*“Sebenarnya YouTube memang sangat memudahkan, tinggal buka YouTube, tinggal klik dan play. Kalau misalnya belum pernah coba terus mereka ikut-ikutan di videonya lalu ada cedera itu kan tidak ada yang bisa tanggung jawab disitu. Lebih nyaman olahraga online via Zoom ini karena memang ada pelatihnya langsung dan itu kan langsung (live), ketika ada apa-apa misalnya ada keluhan apa kurang nyaman kan bisa langsung di kasih gerakan yang lebih mudahnya begitu. Untuk zumba kalau sebelum mulai kelas pasti ditanyakan dahulu ada yang punya cedera, keluhan apa karena kan biar bisa sedang gerakan, kalau ada anggota yang sakit kaki, diarahkan langkahnya di tempat saja, tidak perlu lompat. (Narasumber B)*

Interaksi sosial yang terjadi saat pelaksanaan zumba daring yakni adanya pola komunikasi dua arah antara anggota dan instruktur baik itu untuk bertanya mengenai gerakan maupun meminta saran. Selain itu, interaksi daring secara rutin dilakukan oleh instruktur sebelum dimulainya kelas untuk menanyakan kondisi fisik dari anggota di kelas zumba dan bercerita kendala yang dihadapi dari gerakan-gerakannya. Sehabis kelas daring narasumber B bercerita terdapat sesi berbagi cerita secara umum dari seluruh peserta kelas zumba dan saling berbagi satu sama lainnya.

Perubahan yang terjadi dengan cepat mempengaruhi dimensi-dimensi yang lain berkat adanya komunikasi modern. lahirnya cara-cara baru atau terjadinya perubahan terhadap cara-cara hidup manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhannya. Dari lima aspek dimensi perubahan dimensi interaksional pada zumba daring ini, dapat dikatakan pada aspek perubahan frekuensi, perubahan jarak sosial, perubahan perantara, perubahan aturan, dan perubahan interaksi seluruhnya terjadi.

### 3.6. Keberlanjutan Kelas Zumba Daring Pasca Pandemi Covid-19

Pada wawancara kedua yang dilaksanakan bulan Desember 2022 secara tatap muka dengan narasumber A (instruktur), pembatasan aktivitas fisik masyarakat sudah dilonggarkan. Zumba *offline* kembali dibuka secara bertahap dengan aturan yang disesuaikan dengan protokol kesehatan. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan narasumber A (instruktur):

*“Sekitar bulan Oktober 2021 Boogar Studio sudah mulai dibuka lagi dan kelas sudah bisa offline tapi jumlah anggota yang dibatasi. Kita beri kuota atau batas setiap kelas offline itu maksimal 20 orang dan itu ada beberapa aturan seperti syarat vaksin booster, check-in peduli lindungi, cek suhu tubuh, tidak bepergian dari luar negeri 7 hari terakhir, tidak kontak dengan pasien positif Covid, membawa matras sendiri. Sampai sekarang itu masih dilakukan. Buat anggota yang tidak mendapat kuota, bisa dicoba di hari lain atau bisa ikut yang kelas daring”.* (Narasumber A)

Pasca dilonggarkannya kebijakan PPKM oleh pemerintah, kelas zumba *offline* kembali diadakan dengan beberapa penyesuaian protokol kesehatan yang ketat seperti syarat wajib vaksin *booster*, melakukan *check-in* aplikasi peduli lindungi, tidak dari luar negeri dalam 7 hari terakhir, membawa matras sendiri, dan tidak berkontak dengan orang yang terinfeksi Covid-19. Dengan kuota kelas yang dibatasi, bila terdapat anggota yang ingin bergabung kelas tetapi kuota kelas penuh maka dapat bergabung melalui *virtual* atau zumba daring.

Selanjutnya, wawancara kedua yang dilakukan pada bulan Desember 2022 pada narasumber B menceritakan dirinya sesekali menyempatkan diri untuk mengikuti kelas zumba tatap muka untuk mendapatkan *euforia* dari kelas zumba. Berikut kutipan wawancara dengan narasumber B:

*“Sesekali kalau sempat akan ikut kelas offline karena mencari euforia dari kelasnya lebih seru, tapi kalau offline harus memastikan satu hari sebelumnya harus bebas kerja karena syarat daftar kelas offline kita harus konfirmasi ke admin satu hari sebelumnya sekaligus membayar kelas dan tidak bisa dijadwalkan ulang kalau tiba-tiba di hari pelaksanaannya tidak bisa karena ada kerja atau hal lain”.* (Narasumber B)

Untuk mengikuti kelas zumba *offline*, Konfirmasi kehadiran dilakukan satu hari sebelumnya pada admin sebelum kelas dilaksanakan. Anggota tidak diperkenankan untuk menjadwalkan ulang jadwal setelah melakukan konfirmasi. Dari segi jadwal, wawancara kedua kepada narasumber A (instruktur) mengatakan terdapat beberapa perubahan jadwal kelas zumba daring. Salah satunya yakni hadirnya kelas *hybrid* yakni kelas zumba yang dilaksanakan dengan menggabungkan beberapa anggota hadir secara langsung dan beberapa anggota hadir secara *virtual* atau *online*. Berikut pernyataan dari narasumber A:

---

Corresponding Author\*: Redidzia Hernandi  
E-mail: redidzia.hernandi@ui.ac.id  
Affiliation: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia

#### Article history

Received: November 04, 2023

Revised: November 04, 2023

Accepted: December 15, 2023

Published: December 21, 2023

*“Untuk jadwal kelas, saat pandemi dan sekarang ada beberapa perubahan ya. Kalau pandemi semuanya online, kalau sekarang kita ada kelas khusus offline dan ada kelas hybrid. Kelas hybrid ini kurang lebih sama, ada anggota yang datang offline, ada yang datang melalui Zoom di satu kelas”.*  
(Narasumber A)

Menurut narasumber A (instruktur), kelas zumba daring kini dilakukan dengan beberapa penyesuaian. Bila pada masa pandemi zumba daring dilaksanakan sepenuhnya *online*, kini kelas zumba diadakan secara *hybrid* yakni kelas zumba yang dilaksanakan dengan menggabungkan beberapa anggota hadir secara langsung dan beberapa anggota hadir secara virtual atau *online*. Berikut ditampilkan tabel jadwal dari kelas zumba saat adanya pembatasan mobilitas masyarakat dan pasca dihapusnya pembatasan mobilitas masyarakat.

Kelas zumba daring dilaksanakan sepenuhnya pada saat pembatasan mobilitas masyarakat, dan menjadi kelas *hybrid* pasca pembatasan mobilitas masyarakat. Diakui zumba daring segmen bisnis baru yang tetap dipertahankan pasca pandemi Covid-19 terlihat dari hadirnya 80:20 antara kelas *offline* dan kelas *hybrid*. Kelas zumba *hybrid* diadakan untuk memfasilitasi anggota tetap zumba daring karena kemudahan serta fleksibilitas pelaksanaannya yang dapat dilakukan hanya dari rumah.

#### 4. Pembahasan

Dari hasil observasi di Boogar Studio, kelas zumba daring diakui selalu dinanti oleh para anggotanya karena selama pelaksanaan kelas zumba. Seluruh anggota diajak untuk bersenang-senang dengan kombinasi koreografi dan musik. Para anggota dapat melepas penat saat melakukan latihan zumba, menghilangkan *stress* dari rutinitas yang padat sehingga diakui oleh para anggota kelas zumba tidak hanya dimaknai sebagai sarana olahraga namun juga untuk sarana bersenang-senang melepas penat. Tim media dari Boogar Studio merekam setiap kegiatan kelas zumba untuk diceritakan di instagram dan disematkan atau *tag* ke anggota yang sedang berlatih di kelas dengan tujuan untuk meningkatkan keterikatan studio dan menjangkau jejaring pertemanan para anggota saat dikirim kembali ceritanya oleh anggota. Instruktur secara regular mengadakan kegiatan zumba seperti *Zumba in Halloween Day*, *Zumba in Valentine's Day*, *Zumba Independence Day*, *Zumba Challenge* yang dipromosikan melalui media sosialnya. Gerakan latihan aktif dari zumba dapat merangsang produksi endorfin dalam tubuh guna menekan aksi hormon penyebab stres seperti kortisol dan adrenalin (Akmal & Izam, 2017).

Selanjutnya dari segi biaya, untuk kelas zumba daring sebesar Rp 65.000 per orang satu kali pertemuan dengan durasi latihan selama 60 menit. Sedangkan untuk kelas zumba *offline* atau tatap muka adalah Rp 150.000 per orang satu kali pertemuan dengan durasi latihan selama 60 menit. Studio juga menawarkan beragam paket kelas zumba bagi para anggota salah satunya yakni paket *all access* selama satu bulan. Dengan paket *all access* para anggota dapat memilih sesukanya baik kelas zumba *offline* maupun kelas zumba daring selama satu bulan.

Dari segi keuntungannya kelas zumba daring menurut narasumber A (instruktur) diantaranya adalah dapat menjangkau beberapa orang baru yang selama ini apabila dilakukan tatap muka tidak bisa secara rutin mengikuti karena faktor jarak yang jauh, waktu yang tidak sempat sehingga keuntungan dari kelas zumba daring yakni dapat dilakukan secara fleksibel dan narasumber A (instruktur) mengatakan terdapat 2 anggota barunya yakni warga Indonesia yang tinggal di Arab Saudi dan Perancis yang ikut di kelas zumba daring karena tahu dari media sosial dan rutin mengikuti kelasnya walaupun terdapat perbedaan waktu antara Jakarta dan negaranya. Ini merupakan pendekatan teori perubahan sosial budaya. Perubahan tersebut ditandai dengan adanya suatu pembaruan atau perbaikan cara dalam kehidupan masyarakat untuk memenuhi kebutuhannya (Martono, 2012). Perubahan sosial budaya dapat terjadi dalam waktu yang cepat ataupun waktu yang cenderung lambat.

Dari penjelasan di atas, pada aspek perubahan interaksi zumba daring terpenuhi karena terjadi interaksi antara instruktur dengan anggota, interaksi terhadap gerakan zumba dan interaksi antar anggota. Perubahan dalam bentuk interaksi antar individu yang tidak harus

dilakukan dengan tatap muka secara langsung (Martono, 2012). Serupa dengan narasumber A (instruktur), narasumber B menceritakan kelebihan dari kelas zumba daring adalah tidak perlu mempersiapkan waktu yang panjang untuk bisa ikut kelas zumba karena dengan di rumah, bangun tidur, tidak perlu mandi dapat langsung bergabung dengan kelas. Narasumber B merasa lebih aman karena tidak perlu keluar rumah namun tetap bisa menjaga kesehatan sekaligus mengisi waktu luang saat bekerja dari rumah. Lebih lanjut ia menceritakan kelebihan olahraga zumba adalah tidak memerlukan banyak alat sehingga lebih mudah untuk mengikutinya dari rumah.

Teori perubahan sosial budaya didefinisikan sebagai sebuah gejala berubahnya struktur sosial dan pola budaya dalam suatu masyarakat (Martono, 2012). Pada segi tantangan pelaksanaan zumba daring dari sudut pandang narasumber A (instruktur), yakni keterbatasan untuk memantau secara detail gerakan dari para anggota saat melakukan gerakan zumba karena hanya dapat memantau melalui layar laptop maupun gawai, kendala jaringan internet dari para peserta yang tidak jarang membuat gerakan dan suara yang tidak sinkron, dan minimnya senda gurau antar anggota dibandingkan dengan zumba *offline* karena zumba *offline* dapat saling melihat gerakan antar anggota dan saling menertawakan satu sama lainnya bila terdapat gerakan yang keliru.

Sedangkan pada segi tantangan dari sudut pandang narasumber B (anggota) yakni diperlukan ruang yang cukup untuk melakukan berbagai gerakan zumba. Kombinasi gerakan senam aerobik dan gerakan Dansa menjadi dasar gerakan koreografi zumba saat ini (Prabowo et al., 2020). Selain itu, *euforia* dari kelas zumba daring tidak lebih baik dari kelas zumba *offline* karena hanya dilakukan sendiri di rumah walaupun pada layar terdapat banyak orang. Perubahan dalam bentuk interaksi antar individu tersebut tidak harus dilakukan dengan tatap muka secara langsung (Martono, 2012). Perubahan dalam bentuk interaksi memiliki arti berubahnya bentuk komunikasi antar individu yang sebelumnya mengandalkan pada tatap muka namun berubah dengan interaksi secara daring. Dapat dikatakan interaksi bila terdapat hubungan timbal balik dua arah antara dua individu ataupun lebih yang saling mempengaruhi, mengubah, ataupun memperbaiki perilaku individu yang lain.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, analisis dari tren kelas zumba daring di masa pandemi Covid-19, dari lima aspek teori perubahan sosial budaya dimensi interaksional sebagai sebuah gejala berubahnya struktur sosial dan pola budaya dalam suatu masyarakat, dapat dikatakan pada aspek perubahan frekuensi, perubahan jarak sosial, perubahan perantara, perubahan aturan, dan perubahan interaksi seluruhnya tercapai oleh zumba daring. Adapun keberlanjutan zumba daring pasca pandemi Covid-19 tetap dipertahankan dengan penyesuaian kelas oleh instruktur menjadi kelas zumba *hybrid* yakni kelas zumba yang dilaksanakan beberapa anggota hadir secara langsung sementara beberapa anggota hadir secara *virtual* atau daring. Adanya fleksibilitas serta keuntungan-keuntungan dari penyelenggaraan kelas daring diakui menjadi alasan zumba daring tetap dipertahankan oleh Boogar Studio pasca pandemi. Selain itu, biaya kelas zumba daring yang lebih terjangkau, membuat zumba daring mampu menjangkau anggota yang lebih variatif.

Meskipun bila dilihat dari segi *euforia*, kelas zumba *offline* lebih baik dibandingkan dengan zumba daring, namun adanya anggota setia kelas zumba daring di akui membuat zumba daring telah memiliki tempat tersendiri bagi beberapa anggotanya. Kini jadwal zumba daring masih terbatas pada waktu pagi dan malam saja, opsi agar anggota zumba daring dapat meminta jam kelas perlu dipertimbangkan karena keunggulan zumba daring terdapat pada

fleksibilitas waktu yang dapat dilakukan di mana saja. Selain itu kolaborasi dengan zumba lain dapat diterapkan pada kelas zumba daring untuk menghadirkan variasi kelas.

## 6. Acknowledgement

Penelitian ini dapat diselesaikan merupakan hasil bantuan dari responden penelitian yaitu instruktur zumba Boogar Studio dan peserta atau anggota zumba. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang terlibat dalam penyusunan artikel ini.

## 7. Conflict of Interest

Peneliti dengan ini menyatakan bahwa penelitian ini tidak berkonflik kepentingan baik finansial, profesional, maupun pribadi secara langsung, dan atau tidak langsung mempengaruhi hasil penelitian ini.

## 8. Daftar Pustaka

- Akmal, L. N., & Izam, H. (2017). Effect of Zumba Dance on The Management of Stress – A Survey. *International Journal of Current Research*, 9(6).
- Apituley, L. D. T., H.C.Pangemanan, D., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavius Disease 2019. *Jurnal Biomedik*, 13(1), 111–117.
- Chairani, I. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Gender di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Edisi Khusus Demografi Dan Covid 19*, 39–42.
- Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 3(1).
- Harrison, L. (2016). *Metodologi Penelitian Politik*. Jakarta: Kencana.
- Kasiyan. (2015). Kesalahan Implementasi Teknik Triangulasi Pada Uji Validitas Data Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Seni Rupa FBS UNY. *Jurnal Imaji*, 13(1), 1–13.
- Kemendes RI. (2022). *PPKM di Indonesia Resmi Dicabut*. Sehatnegeriku.Kemendes.Go.Id. <https://sehatnegeriku.kemdes.go.id/baca/rilis-media/20221230/0042128/ppkm-di-indonesia-resmi-dicabut/>
- Lavita, & Tarigan, S. S. G. (2021). Kajian Adaptasi Pusat Kebugaran disaat Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Desain Sosial 2021*.
- Liu, B. (2022). Internet-Based Approaches to Designing an Online Fitness Platform. *Journal of Healthcare Engineering*, 9113569.
- Martono, N. (2012). *Sosiologi Perubahan Sosial: Perspektif Klasik, Modern, Post Modern dan Post kolonial*. Rajawali Pers.
- Prabowo, I., Hndrayana, Y., Ma'mun, A., Berliana, & Setiawan, E. (2020). Motivasi Berolahraga Zumba Pada Wanita: Studi Survei Online. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 7(1), 63–70.
- Putri, T. F., & Bastaman, W. N. U. (2021). Pengembangan Motif Pada Busana Activewear Zumba untuk Wanita di Kota Bandung. *Jurnal Moda*, 3(1).
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105–121.

- Schiff, Nancy Trisari Hermawijayawan, D. R. (2017). Pengaruh olahraga Senam dan Zumba Dance Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1).
- Suminar, T. ., Kunanik, N. ., & Wiriawan, O. (2017). High-Impact Aerobic and Zumba Fitness on Increasing VO2 Max, Heart Rate Recovery and Skinfold Thickness. *Journal of Physics*, 947.
- Suri, M., Sharma, R., & Saini, N. (2017). Physiological Responses of Zumba: An Overview Understanding The Popular Fitness Trend. *Indian Journal of Physical Education, Sports & Applied Sciences*, 7(4).

---

**Corresponding Author\***: Redidzia Hernandi  
E-mail: redidzia.hernandi@ui.ac.id  
**Affiliation**: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia

**Article history**

Received: November 04, 2023

Revised: November 04, 2023

Accepted: December 15, 2023

Published: December 21, 2023